

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-  
педагогический университет»  
Учреждение Российской академии образования «Уральское отделение»

**Л. Н. Рябова**

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Учебное пособие

*Допущено Учебно-методическим объединением по профессионально-  
педагогическому образованию в качестве учебного пособия  
для слушателей институтов и факультетов повышения квалификации,  
преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических  
работников*

Екатеринбург  
РГППУ  
2011

УДК 796.4(075.8)  
ББК Ч516.621.4я73-1  
Р98

**Рябова Л. Н.**

**Р98** Художественная гимнастика в системе физического воспитания студентов профессионально-педагогического вуза: учебное пособие / Л. Н. Рябова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 105 с. ISBN 978-5-8050-0417-0

В учебном пособии рассматриваются основы теории и методики физического воспитания, раскрывается значение художественной гимнастики в системе профессионально-педагогической подготовки будущих педагогов профессионального обучения, представлены основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики и особенности организации занятий с девушками.

Предназначено для студентов вузов, слушателей институтов и факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов.

УДК 796.4(075.8)  
ББК Ч516.621.4я73-1

Рецензенты: канд. пед. наук, доц. Ю. В. Харитонов (ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»); канд. пед. наук, доц. С. А. Марчук (ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»)

ISBN 978-5-8050-0417-0

© ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2011  
© Рябова Л. Н., 2011

## Введение

В современных социально-экономических условиях необходимо увеличить объем и повысить качество подготовки профессионально-педагогических кадров, способных к обучению высококвалифицированных специалистов, выполнению полного спектра профессионально-педагогических функций, а также к самореализации в профессиональной деятельности.

Педагогическая составляющая деятельности педагога профессионального обучения характеризуется высоким уровнем ответственности, нервно-эмоциональным напряжением, значительным количеством стрессовых ситуаций, дефицитом двигательной активности. Без специальной физической подготовки будущему специалисту не справиться с утомлением, психической усталостью, эмоциональным перевозбуждением, которые влияют на работоспособность и являются причиной профессиональных заболеваний.

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности. Как учебная дисциплина она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов, является характеристикой общей и профессиональной культуры [17].

Однако привлечение всех студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом все еще остается одной из острых проблем. Опыт показывает, что девушки в 17–18-летнем возрасте часто не проявляют интереса к таким видам спорта, входящим в программу по физической культуре, как легкая атлетика, спортивные игры и др. В то же время практика реализации программы по физическому воспитанию свидетельствует, что большинство содержащихся в ней упражнений не учитывает как биологические, так и гендерные особенности студенток, продолжая, таким образом, традиции общеобразовательной школы. Поэтому для формирования у девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями необходимы поиск и популяризация таких видов двигательной активности, которые входили бы в область их интересов

и развивали присущую девушкам гибкость, грациозность, пластичность движений. Эти мероприятия актуальны еще и потому, что девушки составляют большую часть студентов профессионально-педагогического вуза.

Художественная гимнастика как вид спорта, в полной мере учитывающий анатомо-физиологические и психомоторные особенности женского организма, может успешно применяться для студенток в качестве средства не только укрепления и сохранения здоровья, развития и совершенствования двигательных способностей, но и воспитания профессионально значимых качеств, которые необходимы будущему специалисту в его профессиональной деятельности. Кроме того, художественная гимнастика, решая задачу углубленного эстетического воспитания, может оказывать положительное влияние на развитие эстетического вкуса и повышение общей культуры студентов как гуманитарного, так и технического профиля.

Однако, как показывает анализ научно-методической литературы, в настоящее время до сих пор существует проблема с наличием учебных пособий по методике обучения упражнениям художественной гимнастики для студентов. Предлагаемое учебное пособие позволит в некоторой степени восполнить этот пробел.

Пособие содержит три главы. В первой главе «Физическая культура в высших учебных заведениях» излагается содержание и рассматриваются функции физической культуры в вузе, подчеркивается значение профессионально-прикладной физической подготовки в становлении будущего специалиста.

Во второй главе «Профессионально-прикладная физическая подготовка на занятиях художественной гимнастикой» определяются место и значение художественной гимнастики в системе физического воспитания, дается краткий исторический обзор ее развития в России, выявляется прикладная направленность занятий художественной гимнастикой для развития профессионально значимых качеств.

В третьей главе «Организационно-методические условия проведения занятий художественной гимнастикой в вузе» рассмотрены вопросы организации занятий художественной гимнастикой со студентами, физиологические особенности женского организма, дается гимнастическая терминология, приводится учебный материал по отдельным видам упражнений, техника выполнения и методика обучения им.

Актуальность данного пособия заключается в том, что оно является учебным материалом по художественной гимнастике для студентов в системе профессиональной подготовки, а также призвано помочь специалистам в области физической культуры овладеть специальными знаниями.

При подготовке учебного пособия автором были использованы материалы по художественной гимнастике Л. П. Орлова, Т. С. Лисицкой, Э. А. Куду, Л. О. Яансон.

## **Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

---

В современных социально-экономических условиях область профессионального образования становится приоритетной. Содержание образования выступает одним из факторов экономического прогресса и социального развития общества и должно быть ориентировано на подготовку универсально мыслящих специалистов, способных к выполнению широкого спектра социально-профессиональных функций.

В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития экономики здоровье приобретает роль неотъемлемого фактора профессионального роста. Ухудшение физической подготовленности и здоровья, возрастание маргинальности и процессов самодеструкции значительной части студенческой молодежи являются закономерным следствием недостаточной двигательной активности на фоне высоких интеллектуальных нагрузок.

Дисциплина «Физическая культура» в вузе может и должна сыграть немаловажную роль в профессиональном становлении студентов. Использование научно обоснованных средств, методов и форм организации физического воспитания студентов способствует успешному развитию социально и профессионально значимых качеств, формированию активной стратегии поведения будущих специалистов.

### **1.1. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования**

Физическая культура как составная часть культуры представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая культура студентов высших учебных заведений является результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность обучающегося в ходе формирования его профессиональной компетентности. В качестве учебной дисциплины, обязательной для всех специальностей, она служит целям укреп-

ления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов, является характеристикой их общей и профессиональной культуры [17].

В основу учебно-воспитательного процесса заложен системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки будущих специалистов, в котором проявляется целостность формирования мировоззрения, трудового, физического, нравственного, эстетического и других видов воспитания. Это связано с формированием здорового образа жизни студенческой молодежи, предусматривающим оптимизацию режима труда и отдыха студентов, организацию их двигательной активности, проведение гигиенических и закаливающих мероприятий, профилактики вредных привычек и психофизическую регуляцию организма. В системе образования, воспитания, организации труда и досуга физическая культура, таким образом, не только имеет традиционно образовательно-воспитательное значение, но и оказывает существенное влияние на молодежную политику в сфере воспроизводства культурных ценностей. Ее содержание предусматривает целенаправленное воздействие на физиологические системы организма занимающихся, а также совершенствование психофизических, моральных и волевых качеств, влияет на ментальную и эмоциональную сферы студентов. В связи с получением физической культурой статуса гуманитарной составляющей высшего образования социокультурная значимость ее существенно возросла. Укрепление гуманистических основ физической культуры студентов связано с формированием научно обоснованного позитивного социокультурного образа гармонически развитого человека и предусматривает в этой связи коррекцию целей, принципов, ценностных ориентиров и педагогических задач, способствуя формированию молодежной моды на здоровье и физическое совершенство [21].

Направленность и особенности содержания физической культуры в вузе обусловлены выполнением ряда общекультурных и специфических **функций**, реализуемых с учетом требований избранной профессии:

- *биокомпенсаторной*, связанной с созданием оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний;
- *преобразовательно-созидательной*, связанной с оптимизацией физического развития студенческой молодежи, совершенствованием личности, укреплением здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности;

- *интегративно-организационной*, позволяющей объединить студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- *информационно-гедонистической* (получение удовольствия от информации), обеспечивающей освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры;
- *проективно-творческой*, стимулирующей творческие способности студентов в самосовершенствовании;
- *проективно-прогностической*, обеспечивающей реализацию сформированного потенциала физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- *ценностно-ориентационной*, связанной с формированием профессионально-ценностных ориентаций студентов;
- *коммуникативно-регулятивной*, определяющей особенности взаимодействий студентов в физкультурно-спортивной деятельности;
- *социализации*, в процессе осуществления которой происходит включение студентов в систему общественных отношений.

Реализация данных функций обеспечивает повышение профессионально-прикладной направленности учебного процесса, его устойчивую ориентацию на конечные результаты, что позволяет студентам овладеть системными знаниями, умениями ставить и решать творческие задачи с использованием средств физической культуры, методически правильно организовывать свой досуг, т. е. сформировать природосообразные стереотипы поведения, соответствующие мотивы и потребности.

Учебному процессу по физической культуре свойственны, таким образом, не только описательные и объяснительные функции, но и прогностические, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях и жизненных ценностях.

Стратегия приоритетных направлений государственной политики в сфере физкультурного образования студентов, отражающая возрастание количества сверхсложных систем и технологий, информатизацию всех сфер жизни общества, определяет новые требования к творческой подготовке будущего специалиста, его готовность к высокопроизводительному труду. Их реализация связана с раскрытием психофизических возможностей студенческой молодежи, гармоническим развитием ее физических, интеллектуальных и духовных сил путем использования физических упражнений, различных видов двигательной активности, рационального питания, природосообразного режима труда и отдыха. Используемая с этой целью физкультурная дея-



тельность связана с физическими упражнениями, сущность которых отражает целенаправленно выполняемые двигательные действия, включающие как моторно-исполнительные (операционные механизмы), так и познавательные, проектно-смысловые и эмоционально-оценочные аспекты. Таким образом, свои развивающие и формирующие функции физическая культура в вузе наиболее полно реализует в системе **физического воспитания** как процесса формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей. **Целью** физического воспитания в вузе является формирование физической культуры личности студента. Физическое воспитание студентов направлено на решение следующих **задач**:

- всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности;
- овладение техникой двигательных действий в различных видах спорта;
- овладение специальными знаниями, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;
- освоение организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных занятий физической культурой [17].

Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодежную среду ценностей физического воспитания. Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделять следующие группы **ценностей**:

- *интеллектуальные* (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека);
- *двигательные* (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе занятий физической культурой и спортом);
- *технологические* (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения);
- *интенционные* (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе);
- *мобилизационные* (способность к рациональной организации бюджета времени).

Таким образом, физическая культура студента выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Физкультурно-спортивная деятельность студентов должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, оптимальное развитие психофизических качеств, достижение психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности, на формирование необходимых компетентностей и профессионально значимых качеств [13, 32].

## **1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Современная направленность труда характеризуется повышением его сложности и интенсивности, быстротой и точностью решений двигательных действий человека, высокой концентрацией его внимания. Все это требует большого психоэмоционального, психофизического и интеллектуального напряжения, повышенной выносливости, координации и правильности действий. Чем совершеннее техника и сложнее производственный технологический процесс, тем более подготовленным должен быть и человек, управляющий ими.

Физическое воспитание всегда имело важнейшее значение в адаптации организма человека к постоянно усложняющимся формам труда и факторам социальной среды. Сегодня разработана система основ научной организации труда, которая рассматривает такие вопросы, как использование специальной психофизической подготовки к труду, повышение работоспособности, организация активного отдыха, профилактика профессиональных заболеваний.

В теории и практике физического воспитания специальная подготовка специалиста к будущей профессиональной деятельности получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Основное ее назначение – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда [21].

Целью ППФП в вузе является достижение студентом психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, которая включает в себя наличие устойчиво сформированных профессионально важных качеств, обеспечивающих высокую профессиональную работоспособность; наличие необходимых резервных физических и психических возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям социально-профессиональной среды, объему и интенсивности трудовой деятельности; способность к полному восстановлению в заданное время; возможность и потребность выполнения профессиональной деятельности на креативном уровне; готовность к саморазвитию; профессиональное долголетие; сохранение и укрепление здоровья.

Для достижения цели профессионально-прикладной физической подготовки необходимо решить следующие задачи:

- приобретение необходимых прикладных знаний;
- формирование и совершенствование необходимых в данной профессии (специальности) прикладных двигательных умений и навыков;
- воспитание прикладных физических способностей;
- воспитание прикладных психических качеств;
- воспитание прикладных специальных качеств.

Рассмотрим подробнее приведенные понятия.

*Прикладные знания* – знания, приобретенные в процессе занятий физической культурой и спортом, необходимые для организации и осуществления профессиональной деятельности.

*Прикладные умения и навыки* формируются в процессе занятий физическими упражнениями и видами спорта с целью использования их в конкретной трудовой деятельности.

*Прикладные физические способности* (выносливость, сила, быстрота и др.) – это способности, необходимые для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых функций.

*Прикладные специальные качества* – способность человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды и особенностям условий труда (низкие и высокие температуры, нахождение на большой высоте и т. д.).

Таким образом, ППФП призвана адаптировать и готовить человека к избранному виду трудовой деятельности, одновременно укреплять его организм и здоровье, повышать уровень всестороннего физического разви-

тия. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по дисциплине «Физическая культура». Программа учитывает особенности будущей профессии студентов каждого факультета и материально-техническую базу конкретного вуза.

Для каждого вуза средства ППФП подбираются с учетом особенностей учебного процесса и специфики будущей профессиональной деятельности студентов.

Основными средствами ППФП являются физические упражнения. Они подбираются для развития физических способностей, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности. Повысить функциональные свойства организма, необходимые для конкретной профессиональной деятельности, можно с помощью общеразвивающих и прикладных упражнений. Для развития выносливости применяются кросс, ходьба на лыжах, прыжки через скакалку, гребля, спортивные игры. Активно способствуют развитию гибкости и ловкости упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, бревне).

Занятия прикладными видами спорта способствуют совершенствованию психофизических качеств. Например, игровые виды спорта развивают внимание, быстроту мышления, коммуникативность, воспитывают волевые качества. Широкое применение в ППФП студентов получили системы специальных упражнений (шейпинг, атлетическая, ритмическая гимнастика) для развития выносливости, силы, гибкости, координации движений [24].

С первых дней поступления в университет студент овладевает новой для него трудовой деятельностью – профессионально-образовательной, которая протекает в условиях малой двигательной активности, что приводит к возникновению повышенной утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия. Учеба в вузе, связанная с психическим напряжением, предъявляет повышенные требования к организму и при определенных неблагоприятных условиях может быть причиной серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы. Поэтому улучшение функционального состояния организма, сохранение и укрепление здоровья во время профессионально-образовательной деятельности в вузе являются основными задачами ППФП.

Профессия педагога профессионального обучения является одной из самых сложных по сравнению с большинством профессий, так как, по су-

честву, преподаватель-мастер – это и высококвалифицированный рабочий по нескольким смежным специальностям, и педагог с высшим педагогическим образованием, и специалист, имеющий высшее отраслевое образование (инженерное, технологическое, художественное, музыкальное и т. д.).

Профессионально-педагогическая деятельность – это сознательная, целесообразная деятельность педагога, направленная на подготовку будущих специалистов, отличающаяся высоким уровнем ответственности, нервно-эмоциональным напряжением, значительным количеством стрессовых ситуаций, дефицитом двигательной активности, сопровождающаяся большим объемом перерабатываемой информации, напряжением зрительного и слухового анализаторов.

Профессия предъявляет высокие требования к внешнему виду преподавателя, его физической привлекательности, осанке, походке, которые являются носителями социально-психологической информации о нем, о его физической культуре и общей культуре в целом.

Анализ профессионально-педагогической деятельности в современных социально-экономических условиях позволил выделить следующие профессионально важные качества педагога профессионального обучения:

- психофизические качества: высокий уровень развития физических качеств (выносливость, сила, координация, ловкость, гибкость), устойчивые психические процессы (память, мышление, внимание, восприятие);
- социально значимые качества: гуманизм, коммуникабельность, социальный интеллект, сверхнормативная активность, толерантность, рефлексия, организованность, ответственность, эмпатия, трудолюбие, нравственные и эстетические качества [12, 25].

Поскольку профессия педагога профессионального обучения является интегративной и содержит в себе две равноправные составляющие: педагог и специалист в той отрасли народного хозяйства, для которой он будет готовить рабочие кадры, – то и организация профилактики и предупреждения профессиональных заболеваний должна идти по двум направлениям.

Таким образом, анализ деятельности педагога профессионального обучения, условий ее протекания и перспектив развития позволил нам выделить ряд профессионально значимых качеств будущего специалиста, формирование и совершенствование которых является основной задачей профессиональной подготовки студентов в вузе. ППФП может и должна содействовать готовности студентов не только к будущей профессиональ-

ной деятельности, но и к осуществлению профессионально-образовательной деятельности, которая является ведущей на этапе обучения в вузе.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Дайте определение понятия «физическая культура» и раскройте функции физической культуры в профессиональном образовании.
2. Дайте определение понятия «физическое воспитание». Каковы цель и задачи физического воспитания?
3. Охарактеризуйте ценности физической культуры.
4. Расскажите, что является целью и задачами ППФП.
5. Назовите профессионально важные качества педагога профессионального обучения.

## **Глава 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

---

Задачей физического воспитания на этапе профессиональной подготовки будущего специалиста является выбор эффективных педагогических приемов воздействия на возможные механизмы обеспечения оптимального развития двигательной сферы студента и расширения психофункциональных возможностей. Проведенный анализ профессионально-образовательной деятельности студента, учитывая специфику вуза и его преимущественно женское представительство, а также возможности материально-технической базы вуза, позволил заключить, что в целях формирования профессионально важных качеств личности педагога профессиональной школы занятия художественной гимнастикой для девушек могут являться оптимальным средством ППФП.

### **2.1. Художественная гимнастика в системе физического воспитания**

Художественная гимнастика является одним из относительно самостоятельных видов гимнастики, на формирование средств и методов которой существенное влияние оказали морфологические, физиологические и психические особенности женского организма и главным образом – способность выполнять мягкие и плавные движения. Специфичность художественной гимнастики заключается в особой технике типичных для нее упражнений, в использовании элементов танца и в особой методике применения музыки.

**Цель** художественной гимнастики – всестороннее и гармоническое развитие занимающихся, в том числе совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

На занятиях художественной гимнастикой решаются следующие **общие задачи**:

- всестороннее совершенствование физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и обеспечение высокой работоспособности;

- обучение основам техники упражнений художественной гимнастики, формирование культуры движений, совершенствование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков (в том числе прикладных), овладение специальными знаниями, формирование потребности систематически заниматься физическими упражнениями;

- воспитание высоких нравственных качеств, организованности, дисциплинированности, ответственности за свои действия и поступки, трудолюбия, активности и самостоятельности, творческой инициативы.

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;

- воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также легкость, свободу и изящество;

- углубленное эстетическое воспитание занимающихся, содействие повышению их музыкальной культуры.

На занятиях художественной гимнастикой занимающимся прививаются навыки эстетического поведения, формируется понятие о красоте тела, воспитываются манеры и вкус, развиваются грациозность и изящество движений, жестов, поз [34].

Основными *средствами* художественной гимнастики являются: упражнения без предмета (различные виды перемещений, равновесия, волны, взмахи, прыжки, повороты и т. п.); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой, лентой, булавами); элементы классического, народного танца; элементы историко-бытовых и современных танцев; акробатические упражнения; упражнения на согласование движений с музыкой; элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения); упражнения из других видов спорта.

Упражнения художественной гимнастики имеют свои специфические особенности. Одной из таких особенностей является *танцевальный характер движений*, который проявляется не только в использовании элементов танца, но также в своеобразном преобразовании гимнастических упражнений с помощью определенных методических приемов. Такими методическими приемами являются: составление упражнений в полной согласованности с разнообразной эмоциональной окраской того или иного



музыкального произведения; использование разнообразного, изменяющегося композиционного рисунка; применение преимущественно целостных и динамических движений.

*Целостность* упражнений характеризуется одновременным выполнением основного и дополнительных движений, их непрерывностью и слитностью как в отдельных упражнениях, так и в различных комбинациях, а также отсутствием остановок и фиксаций промежуточных положений в упражнениях и соединениях, что придает движению мягкость.

*Динамичность* упражнений художественной гимнастики заключается не только в активных перемещениях занимающихся при исполнении различных форм шага, бега, прыжков, элементов танца, но и в разнообразных изменениях скорости, темпа, ритма, амплитуды, направления и силы движения (от полного расслабления до максимального напряжения). Динамичные упражнения способствуют овладению различным характером движения – текучим, резким, акцентированным, упругим и т. д. – и разносторонне воспитывают двигательные способности занимающихся.

Динамичность, целостность и танцевальность воспитываются в тесной связи с музыкой. Музыка создает более яркое представление о характере движения, чем слово, и тоньше дифференцирует его эмоциональные нюансы.

В процессе занятий музыка участвует в формировании определенного стереотипа нервных процессов. При исполнении упражнения она упорядочивает действия гимнастки, приводит их в систему и одновременно воздействует на ее эмоциональное состояние. Система музыкально-двигательного воспитания, применяемая в художественной гимнастике, позволяет прививать занимающимся умение слышать и понимать музыку, вникать в нее, раскрывать ее содержание, воспроизводить музыкальное произведение при помощи движений.

С музыкой тесно связано воспитание *выразительности* движений, сущность которой состоит в благородстве их форм, т. е. в том, что мы называем красотой. Она проявляется в удачной последовательности движений, в разнообразии, в правильности соотношений, в чистоте линий и, наконец, в гармоничном сочетании перечисленных элементов с музыкальной окраской, темпом, ритмом и динамическими оттенками музыкальных произведений.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Поэтому одна из основных

задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом. Последнее обстоятельство в значительной степени определяет структуру двигательных способностей, как необходимых для занятий художественной гимнастикой, так и развиваемых ею.

Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

*Основная* художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в дошкольных образовательных учреждениях, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Подвидом основной художественной гимнастики является женская гимнастика. Она применяется для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, восстановления и сохранения двигательной функции, работоспособности, активного отдыха.

*Прикладная* художественная гимнастика применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта (в спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании), а также при подготовке артистов балета и цирка.

Художественная гимнастика как женский *вид спорта* заняла прочное место в отечественной системе физического воспитания и пользуется большой популярностью в нашей стране.

Художественная гимнастика как вид спорта для женщин формировалась в течение многих лет.

Значительный вклад в научное обоснование физического воспитания девушек внес французский физиолог и педагог Жорж Демени (1850–1917). Он доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Большая заслуга в разработке выразительного двигательного навыка принадлежит другому французскому педагогу – Франсуа Дельсарту (1811–1871). Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела, а следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у зрите-

ля впечатление переживаний. Созданная Дельсартом «Грамматика художественного жеста» стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений, исполняемых с музыкальным сопровождением. Идеи и принципы, разработанные Дельсартом, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан (1878–1927). Ее танцы, импровизации, построенные на движениях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

Наряду с гимнастикой выразительных движений в конце XIX – начале XX в. широкое распространение получает ритмическая гимнастика, одним из создателей которой является профессор Женевской консерватории Жак Далькроз (1865–1914). Он разработал три группы упражнений: ритмические движения, упражнения для тренировки слуха и импровизированные действия, которые воспитывают у занимающихся музыкальность и слух. Вначале ритмическая гимнастика была средством воспитания музыкантов и артистов, позднее стала применяться в области физического воспитания. Системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза и их продолжателей оказали значительное влияние на возникновение и развитие «ритмопластических школ женской гимнастики» в дореволюционной России.

С первых дней существования Советского государства на предприятиях, заводах, фабриках, в учебных заведениях начали создаваться группы женской гимнастики. Их целью было укрепление здоровья, повышение работоспособности, развитие физических качеств женщин.

Однако уровень занятий в этих группах был невысок, остро ощущался недостаток квалифицированных кадров для работы с женскими коллективами.

Становление художественной гимнастики приходится на 1923 г., когда по распоряжению наркома просвещения А. В. Луначарского была создана «Студия пластического движения» под руководством З. Д. Вербовой. Программа обучения в студии включала ритмическую гимнастику и сольфеджио по Далькрозу, пластику, гимнастику, акробатику, элементы хореографии, композицию вольных упражнений, анатомию, биомеханику, политграмоту. Студия готовила преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов.

Интенсивная методическая и теоретическая работа по вопросам художественной гимнастики проводилась в Институте физической культуры

им. Лесгафта, где в 1934 г. была организована «Высшая школа художественного движения», преобразованная в 1936 г. в педагогический факультет. В то же время был создан аналогичный факультет в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры им. Сталина в Москве.

В 1945 г. Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР проводилась конференция, которая приняла решение о развитии гимнастики для женщин со спортивной направленностью, получившей название «художественная гимнастика». 22 декабря 1946 г. был опубликован приказ Всесоюзного комитета «О развитии художественной гимнастики для женщин», который явился официальным признанием нового вида спорта.

После Великой Отечественной войны художественная гимнастика получила массовое распространение и стала относительно самостоятельным видом гимнастики, отвечающим специальным задачам физического воспитания женщин.

В развитии художественной гимнастики можно выделить два периода.

Первый период (1947–1963) характеризуется формированием художественной гимнастики как средства физического воспитания женщин, созданием советской школы художественной гимнастики.

Первые соревнования проводились в виде смотров-конкурсов (Таллин – 1947 г., Тбилиси – 1948 г.), а в 1949 г. состоялось первое лично-командное первенство страны. Спортивная классификация, опубликованная в 1950 г., сыграла большую роль в дальнейшем развитии художественной гимнастики. Единая программа и нормативные требования для гимнасток различных разрядов конкретизировали содержание и организацию учебной работы на местах. Программа для мастеров спорта, введенная в 1954 г., способствовала развитию художественной гимнастики и росту спортивно-технических достижений.

Второй период развития художественной гимнастики в СССР начинается с 1963 г. В этом году она получила признание в Международной федерации гимнастики. С этого времени советские гимнастки регулярно участвуют в международных соревнованиях, включая чемпионаты мира (с 1963 г.) и Европы (с 1978 г.). Абсолютными чемпионками мира в разные годы становились Л. Савинкова, Е. Карпухина, Г. Шугурова, И. Дерюгина, Е. Томас, Г. Белоглазова, Т. Дручинина, О. Костина, И. Чащина, О. Капранова.

Художественная гимнастика завоевывает все большую популярность во всем мире, закономерным итогом этого является включение ее в программу Олимпийских игр с 1984 г. Олимпийскими чемпионками по художественной гимнастике являются М. Лобач, Ю. Барсукова, А. Кабаева, Е. Канаева.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность позволяют применять их в работе с группами различного возраста и разной подготовленности. Выполнение упражнений танцевального характера под музыку делает художественную гимнастику особенно привлекательной для девушек [18].

Изучение и аналитическое сопоставление профессионально важных качеств, востребованных в профессионально-педагогической деятельности и развиваемых в процессе занятий гимнастикой, позволили заключить, что художественная гимнастика может являться прикладным видом спорта и использоваться как средство ППФП в вузе для будущих педагогов профессионального обучения.

## **2.2. Воспитание прикладных психофизических качеств на занятиях художественной гимнастикой**

В настоящее время проблема сохранения здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет. Вместе с тем анализ состояния здоровья студентов многих вузов в различных регионах страны указывает на отрицательную динамику этого показателя в процессе обучения. По данным медицинских учреждений, более половины студенческой молодежи имеет отклонения в состоянии здоровья. Многие студенты, среди которых большую часть составляют девушки, страдают хроническими заболеваниями, затрудняющими процесс их адаптации к физическим и умственным нагрузкам, препятствующими эффективной учебе в вузе.

Художественная гимнастика содержит в себе огромный потенциал для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний у девушек.

Динамичность упражнений художественной гимнастики оказывает оздоровительное влияние на организм занимающихся. В процессе занятий художественной гимнастикой физические упражнения тонизируют (стимулируют) мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, фор-

мируют компенсации и нормализуют функции организма. Трофический эффект проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются как обычные процессы, так и процессы регенерации в организме по механизмам моторно-висцеральных рефлексов, что обеспечивает восстановление структуры и функций мышечного аппарата.

Обильный приток импульсов от мышц и суставов, поступающих в кору головного мозга при выполнении движений, ведет к образованию там доминанты движения, что позволяет отдыхать другим центрам коры больших полушарий. Этим и выполнением упражнений на расслабление объясняется психотерапевтический и корригирующий эффект занятий художественной гимнастикой.

Упражнения художественной гимнастики предусматривают наряду с общим укреплением всего организма занимающихся специальное укрепление морфофункциональных систем. Известно, что студентки большую часть времени проводят в сидячем положении за чтением, работой на компьютере, при этом у них мышцы брюшного пресса расслаблены, спина согнута, возникают явления застоя в нижних конечностях и брюшной полости, замедляется кровоток к сердечной мышце и головному мозгу. Для устранения этих явлений необходимо выполнять упражнения для улучшения подвижности позвоночника, особенно его шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов, и укреплять мышцы брюшного пресса и тазового дна, суставно-связочного аппарата нижних конечностей, плечевого пояса и мышц рук. С этой целью на занятиях художественной гимнастикой систематически выполняются специальные упражнения для мышц туловища, бедер и ног из самых разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа и т. д.). Эти исходные положения, а также их смена способствуют разгрузке позвоночника, мышц тазового дна, лучшему кровоснабжению мозга. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойка на лопатках) также способствует улучшению гемодинамики [8].

Особое внимание на занятиях художественной гимнастикой уделяется формированию правильной осанки.

Осанка – это привычное положение тела в покое и в движении, это поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего напряжения. Осанка определяется:

- во-первых, состоянием мышечного аппарата, т. е. степенью развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также функ-

циональными возможностями мускулатуры, ее способностью к длительному статическому напряжению;

- во-вторых, эластичными свойствами межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительнотканых образований суставов позвоночника, определяющими подвижность позвоночника, а также таза и нижних конечностей;

- в-третьих, состоянием стоп и ног в целом.

Правильная осанка – это не просто красиво, она служит свидетельством уверенности в себе и внутреннего благополучия. Неправильная осанка кроме физиологических последствий (нарушения в работе всех органов и систем, искажение деятельности сердечно-сосудистой системы, затруднение дыхания, быстрая утомляемость, плохое самочувствие) рождает массу психологических проблем. Опущенные голова и плечи, сутулая спина, согнутые колени могут говорить о робости, пассивности человека. Нарушение осанки – это не болезнь, это состояние организма, которое является обратимым. Предпосылкой успешного формирования правильной осанки, исправления ее нарушений на занятиях художественной гимнастикой являются умение владеть своим телом, точно ощущать расположение отдельных его частей и взаимоотношений мышечных напряжений, знание ошибок своей осанки или склонности к ее нарушениям. Выполнение упражнений с правой и левой руки (ноги) и в обе стороны также способствует формированию правильной осанки на занятиях художественной гимнастикой [14].

Разнообразные физические упражнения художественной гимнастики содействуют разностороннему физическому развитию, укреплению всего организма и совершенствованию физических способностей.

Так, *быстрота* в художественной гимнастике характеризуется главным образом умением распределять свои движения во времени и пространстве с необходимой скоростью, умением согласовывать движения с темпом и ритмом музыкального произведения. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, общеразвивающие и специальные упражнения, исполняемые в различном темпе, являются хорошим средством для развития быстроты.

На занятиях художественной гимнастикой развивается *сила* всех мышечных групп, особенно сила мышц ног. Наряду с этим совершенствуется способность дозировать усилия, а также точность движений. Развитие силы непосредственно влияет на форму тела занимающейся. При направ-

ленном воздействии упражнений художественной гимнастики у девушек изменяются антропометрические показатели обхвата голени, бедра, ягодиц. Чрезвычайно важно, что выполнение силовых упражнений способствует формированию мышечного корсета, предотвращающего нарушение осанки. Важно и то, что выполнение силовых упражнений сопряжено с повышенными требованиями к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, оказывает тренирующее воздействие на них.

*Выносливость* развивается преимущественно путем повышения плотности урока – сокращением пауз между упражнениями, увеличением их длительности и повторяемости. Развитие выносливости на занятиях художественной гимнастикой оказывает мощное влияние на функциональное состояние дыхательной системы. Так, существенно увеличиваются жизненная емкость легких и сила дыхательных мышц, возрастает минутный объем дыхания. Велико влияние упражнений и на показатели сердечно-сосудистой системы, что проявляется в уменьшении частоты сердечных сокращений в покое и более быстром восстановлении. Также упражнения на выносливость способствуют регулированию веса, что очень важно для девушек.

Упражнения художественной гимнастики являются универсальным средством для развития *координационных способностей*. В процессе занятий девушкам необходимо не только овладеть сложной координацией движений, но и научиться сохранять ее в различных изменяющихся условиях. Координационные способности немислимы без развития кинестетической чувствительности, способствующей образованию тонкой двигательной дифференциации. Развитию координационных способностей содействуют систематически выполняемые новые, более сложные упражнения в различных условиях. Лучшим средством для развития координации движений и ориентации в пространстве и во времени являются упражнения с предметами, а также элементы и комбинации народного танца, повороты и равновесия. Кроме того, специфика художественной гимнастики требует развития и совершенствования тонкой координации движений, способности быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

*Гибкость* необходима в художественной гимнастике для овладения спортивной техникой. Она позволяет выполнять движения более экономно, свободно и технически совершенно. Гибкость развивается с помощью



упражнений на растягивание. При их выполнении амплитуда движений постепенно увеличивается. Особенно хорошо в художественной гимнастике развивается гибкость в грудном отделе позвоночника при выполнении наклонов, волн и взмахов. Развитие гибкости на занятиях обеспечивает улучшение эластичности связок и мышц и оказывает таким образом непосредственное влияние на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Особое значение упражнения на гибкость имеют для позвоночного столба, являясь действенным средством профилактики и коррекции нарушений осанки.

Художественная гимнастика как сложнотехнический вид спорта предъявляет высокие требования к психике занимающихся: восприятию, вниманию, памяти, мышлению, эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфере.

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых друг от друга движений. Это предъявляет особые требования к двигательной памяти занимающихся, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движений.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. д.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения его концентрировать и распределять, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

В процессе занятий художественной гимнастикой у занимающихся воспитываются такие волевые качества, как целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, необходимые для преодоления трудностей, обусловленных самим видом спорта. Упражнения художественной гимнастики сложны по координации и умению дифференцировать степень мышечного напряжения в различных частях тела. Многократное повторение упражнений для достижения хорошего качества выполнения приучает к трудолюбию. Овладение техникой упражнений невозможно без терпеливой работы, без проявления настойчивости, решительности и других волевых качеств. В борьбе с утомлением у гимнасток воспитываются упорство, воля к победе, выдержка. Эмоциональная окраска движений, связанная с музыкой, требует умения сознательно управлять своими эмоциями.

Кроме того, занятия художественной гимнастикой, являясь групповым видом деятельности, способствуют формированию у занимающихся коллективного сознания и ставят их в ситуацию соотнесения личных мотивов и желаний с общественными. Коллективные выступления, требующие согласованного выполнения движений, воспитывают чувство ответственности и коллективизма [4, 8, 18].

Таким образом, воспитание прикладных психофизических качеств и вместе с ним оздоровительная направленность упражнений художественной гимнастики позволяют решать основные задачи ППФП и способствуют успешному развитию профессионально значимых качеств и активной стратегии будущего специалиста.

### **2.3. Художественная гимнастика как средство эстетического воспитания студентов**

Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом разностороннего гармонического развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, строить жизнь по законам красоты. Эстетическое восприятие явлений окружающего мира характеризуется отражением его в эмоционально-чувственной сфере.

Красота тела спортсмена, гармония высококоординированных движений, сочетание четкого ритма и быстроты, наконец, эстетика спортивного подвига – все это прямо относится к области красоты.

Задачей эстетического воспитания в художественной гимнастике является воспитание у занимающихся способности чувствовать, понимать и создавать прекрасное – в жизни, в искусстве, в спорте, оценивать явления и факты окружающего мира по законам гармонии и красоты. Раскрывать красоту человеческого общения, учить создавать и поддерживать красоту быта, развивать эстетическое восприятие окружающей природы, учить понимать и ценить искусство, развивать творческие способности – в этих направлениях выражается сущность эстетического воспитания. Правильное решение этих задач способствует формированию мировоззрения и эстетическому развитию девушек.

Компонентами эстетического воспитания в художественной гимнастике являются: организованность и стройность в действиях занимающихся; точность пространственно-временных соотношений в движениях; четкость, ритмичность и законченность рисунка движения; яркая выразитель-

ность движений; красочность предметов и костюмов. Хорошо подготовленные и красиво оформленные выступления способствуют эстетическому воспитанию не только участников, но и зрителей.

Роль искусства на занятиях художественной гимнастикой – служебная, подчиненная непосредственным задачам физического воспитания.

На занятиях художественной гимнастикой не обучают музыке или танцу. Искусство на этих занятиях служит богатым источником для совершенствования двигательных качеств занимающихся и для решения образовательно-воспитательных задач. Вместе с тем повышается общая культура девушек.

Используя на занятиях музыку и элементы танца, необходимо учить девушек понимать содержание художественных произведений, различать средства выразительности, присущие этим произведениям, оценивая их в единстве с содержанием. Напоминание об авторах музыки, применяемой для сопровождения выступлений – один из путей формирования у аудитории основ музыкального вкуса. Это значимо в силу того, что произведения представителей современной зарубежной эстрады у молодежи соотносятся с эстетическими вершинами чаще, чем творения Л. Бетховена, И. С. Баха, В. А. Моцарта.

Музыка и танец, применяемые на занятиях художественной гимнастикой, помогают девушкам понимать, что искусство, являясь источником вдохновения и радости, делает жизнь интереснее и ярче. Развивая фантазию и воображение средствами художественной гимнастики, занимающиеся учатся выражать свои впечатления в упражнениях.

Участие в исполнении показательных упражнений развивает у студенток желание доставлять радость окружающим своими выступлениями, представляя художественную гимнастику как один из наиболее зрелищных видов спорта, и одновременно самим получать радость и эстетическое наслаждение от причастности к явлениям общественной жизни.

Каждая композиция имеет свою тематическую направленность и идейный замысел. Обсуждение музыкального произведения, используемого для сопровождения упражнения, помогает выявить его нравственную основу. Через художественные образы занимающиеся познают окружающий мир, развиваются духовно, задумываются о своем отношении к людям, к самим себе.

На занятиях художественной гимнастикой девушки учатся эстетически проявлять себя в жизни, в общении с окружающими, в поведении, во всей своей многообразной деятельности – в университете, семье, обществе.

Большую роль в вопросах эстетического воспитания играют требования к аккуратности и чистоте одежды занимающихся, их внешнему виду, немаловажное значение в данном вопросе имеет эстетичный вид спортивного зала [27, 34].

Таким образом, высокий уровень развития эстетических взглядов и чувств поможет девушкам в дальнейшем понять и оценить красоту созидательного труда, ощутить потребность в творческой деятельности в материальной и духовной жизни.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Дайте определение понятия художественной гимнастики как вида спорта. Расскажите о значении художественной гимнастики в физическом воспитании студентов.

2. Какие основные и частные задачи решаются в процессе занятий художественной гимнастикой?

3. Раскройте специфические особенности художественной гимнастики.

4. Назовите основные средства художественной гимнастики.

5. Назовите имена ученых и педагогов, оказавших влияние на возникновение художественной гимнастики в дореволюционной России.

6. Расскажите о становлении художественной гимнастики в СССР.

7. С какого периода художественная гимнастика получила международный статус?

8. В каком году художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?

9. Назовите имена советских и российских гимнасток – победительниц чемпионатов мира и Олимпийских игр.

10. Как решается оздоровительная задача на занятиях художественной гимнастикой?

11. Как осуществляется развитие психофизических качеств на занятиях художественной гимнастикой?

12. Что является компонентами эстетического воспитания?

### **Глава 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ВУЗЕ**

---

#### **3.1. Особенности обучения упражнениям художественной гимнастики**

В художественной гимнастике психолого-педагогические и физиологические закономерности обучения не имеют принципиальных отличий от общепринятых в области двигательного обучения. Процесс обучения в основном построен на реализации дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации и систематичности.

*Принцип сознательности и активности* предусматривает определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей учебно-воспитательной деятельности. Его сущность заключается в формировании у девушек устойчивой потребности в занятиях художественной гимнастикой, понимании цели этих занятий и конкретных задач, стоящих на пути к ее достижению. Важно раскрывать сущность предлагаемых заданий, доводить до сознания занимающихся ответы на вопросы: «Почему?», «Каким образом?», «В каком объеме?». Осмысленное выполнение упражнений способствует мобилизации занимающихся, тем самым повышая эффективность занятий. Состояние ожидания новой информации, интерес к ней способствуют повышению продуктивности занятий художественной гимнастикой. С целью формирования сознательного отношения к занятию необходимо стимулировать потребность занимающегося в самооценке, самоанализе, самоконтроле двигательной деятельности. Для этого в процессе занятий следует планировать целенаправленные задания по развитию способности к оперативному анализу состояния, умению находить ошибки в технике движений, причины их возникновения и пути устранения.

Активизация деятельности занимающегося предполагает целенаправленное формирование его индивидуальной позиции в процессе занятий художественной гимнастикой. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество, существенную роль в развитии которых играют систематическая оценка и поощрение достиг-

нутых результатов, организация индивидуальных самостоятельных занятий, выполнение заданий творческого характера, связанных с элементами поиска новых форм техники движений, средств и методических приемов, помощь товарищам в освоении гимнастических упражнений и преподавателю в организации и проведении занятий.

*Принцип наглядности* предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа техники (модели деятельности), тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом по совокупности ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц. Основными формами чувственного познания являются ощущения (свойства физических упражнений – быстро, сильно, медленно, слабо), восприятия (целостное отражение изучаемого двигательного действия) и представления (мысленное воспроизведение двигательного действия).

Наглядность в обучении при проведении занятий художественной гимнастикой имеет большое значение. В первую очередь она заключается в образцовом показе упражнений преподавателем, одним или несколькими занимающимися. Сравнивая различное исполнение, легче под руководством преподавателя правильно оценить качество выполнения. При этом большое значение имеет образность в объяснении преподавателя. Названия многих упражнений сами по себе уже как бы подсказывают определенный образ. Доходчивость и действенность объяснения бывают тем выше, чем конкретнее оно опирается на ранее сформированные двигательные представления. В процессе обучения расширяются и укрепляются связи между чувственными образами и их отражением во второй сигнальной системе, и тем самым создаются предпосылки для более широкого применения слова как фактора опосредованной наглядности.

В практике занятий художественной гимнастикой наряду с формами прямой наглядности (показ двигательного действия, имитация его частей и движения в целом, образное описание, демонстрация и разбор ошибок) целесообразно использование кинограмм и видеозаписей, таблиц, диаграмм – опосредованных форм наглядности, а также специализированных средств направленного воздействия на функции сенсорных систем. Их комплексное применение в учебно-воспитательном процессе обеспечивает качественный переход от чувственного познания к пониманию сущности изучаемого материала.

*Принцип доступности и индивидуализации* предусматривает определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе занятий художественной гимнастикой, учитывая особенности возраста, пола, здоровья и уровня подготовленности. Принцип доступности предполагает, что содержание, объем и способы разучивания гимнастических упражнений должны соответствовать физическим возможностям обучающегося. Принцип доступности при изучении движений предусматривает следующие правила: от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному.

*Индивидуализация* учебно-воспитательного процесса выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, алгоритмизации, принятии адекватных управленческих решений относительно конкретной личности, а не группы занимающихся в целом.

*Принцип систематичности* предполагает проведение занятий художественной гимнастикой непрерывно и последовательно при строгом соотношении нового учебного материала с предыдущим и его распределении, целесообразного порядка, направленности применяемых физических нагрузок с учетом закономерностей возрастного развития физических способностей и положительного переноса двигательных навыков и физических способностей.

Одним из важных аспектов в реализации этого принципа, обеспечивающих закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех же упражнений на протяжении относительно длительного времени. Наряду с этим рассматриваемый принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является, несомненно, объективной предпосылкой всестороннего и гармонического развития личности [17, 21].

Каждый из принципов рассмотрен отдельно только для удобства изложения. На самом деле все они синтезированы в систему единого педагогического процесса и лишь отражают его отдельные стороны.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике делится на **три взаимосвязанных этапа**:

1. Создание предварительного представления об изучаемом упражнении.
2. Углубленное изучение.
3. Закрепление упражнения и дальнейшее совершенствование его техники.

Каждый этап характеризуется прежде всего своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностью управлять своими движениями при исполнении изучаемого упражнения.

*Первый этап обучения.* Обучение движению начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Каждое вновь показанное движение, зрительно воспринятое обучающимся, оставляет следы в центральной нервной системе. Чем больше таких следов в коре головного мозга и чем больше двигательный опыт (т. е. чем лучше развита координация движений), тем легче и быстрее создается двигательное представление.

Объяснение техники движения, его терминологическое название и словесные указания направлены на создание двигательного представления об изучаемом движении. Для создания зрительного образа изучаемого движения можно успешно использовать кинограммы, кинокольцовки, фотографии и другие наглядные пособия.

Объяснение техники должно быть лаконичным, ясным, образным. Вначале следует выделить ее основные детали, элементы выразительности движения и другие нюансы, чтобы облегчить создание представления о структуре упражнения в целом. Некоторые детали и тонкости движения опускаются.

Первый показ необходимо выполнять с полной амплитудой, с соблюдением всех требований, предъявляемых к его характеру и форме, и под музыку, раскрывающую ритм изучаемых движений, их силу (степень мышечных усилий), характер и скорость, чтобы занимающиеся знали, каков идеал, к которому они должны стремиться. Далее при объяснении техники можно демонстрировать отдельные части движения с меньшей амплитудой или в замедленном темпе, сосредоточивая внимание занимающихся на важных деталях.

После образцового показа и объяснения техники исполнения занимающиеся осмысливают задание и пробуют его выполнить. Осмысление зрительно воспринятого образа движения в основном направлено на воссоздание правильной его формы во время опробования. Обычно занимающиеся начинают опробовать движение осторожно, как бы «на ощупь», в замедленном темпе, с уменьшенной амплитудой и без музыки.

Полезно самостоятельно выполнить заданное движение у зеркала. Здесь можно сравнить свое выполнение с показанным и, анализируя ошиб-



ки, создать более совершенный двигательный образ. После самостоятельного осмысления и опробования движение выполняется под музыку. При первых попытках выполнения важно указать на тесную связь движений с динамическими оттенками музыки, ее характером, темпом, ритмом.

*Второй этап обучения.* При обучении отдельным упражнениям художественной гимнастики используются вспомогательные методические приемы:

1. Упрощение техники упражнения. Вначале с помощью подводящих упражнений изучается техническая основа. Затем к ней прибавляются отдельные детали и гимнастка овладевает упражнением в целом.

2. Количественное изменение упражнения. Прежде чем изучить поворот на одной ноге на  $720^\circ$ , изучают повороты на меньшее число градусов. По мере овладения техникой угол поворота постепенно увеличивается.

3. Выполнение упражнения в медленном темпе. Медленное выполнение позволяет лучше ощутить движения, легче проконтролировать их зрением, обдумать детали, внести коррективы. Этот методический прием применяют при изучении комбинаций, соблюдая непереносимое условие – постепенно довести упражнение до необходимого темпа, предусмотренного музыкальным сопровождением.

4. Совершенствование отдельных деталей техники при целостном выполнении упражнения. Например, при выполнении волны совершенствуются отдельные фазы «гребня» волны. При изучении комбинации необходимо предварительно выделить наиболее сложные элементы и разучивать их отдельно. Далее разучивать соединения из этих элементов и после этого – комбинацию в целом.

На данном этапе обучения внимание преподавателя должно быть сосредоточено на точности выполнения упражнений. Необходимо предупреждать возникновение ошибок и своевременно устранять их. Следует учить занимающихся анализировать и контролировать выполняемые движения, применяя опросы и самоотчеты. Полезно взаимное наблюдение девушек друг за другом, при котором все занимающиеся разделяются попарно. Каждая пара занимается самостоятельно в одной из частей зала: одна гимнастка выполняет движение, другая проверяет правильность действий, затем наоборот, обращая внимание не на все ошибки сразу, а лишь на конкретные детали, указанные преподавателем. Такой обоюдный контроль, во-первых, помогает своевременно исправить возможные нарушения структуры дви-

жения, не допуская заучивания их и превращения в стойкий навык; во-вторых, даст возможность сравнить исполнение свое и партнерши и путем сравнения детализировать движения и совершенствовать технику. Иногда следует выполнить упражнение с другой ноги, в другую сторону; при этом возникают новые ощущения, позволяющие переосмыслить привычные координации и исправить допущенные ошибки.

На этом этапе обучения еще больше возрастает роль музыкального сопровождения. Занимающиеся овладевают ритмичностью движений, их разнообразными оттенками. Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающийся научился правильно выполнять основную схему движения и детали техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к следующему этапу обучения.

*Третий этап обучения.* Этот этап наиболее трудоемкий. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения и т. п. В результате многократных повторений упражнений – вначале изолированно, а затем в различных соединениях и вариантах – исполнение становится все более стабильным и привычным, движения выполняются легко и свободно под музыку, с соблюдением нужного темпа и ритма.

В художественной гимнастике принято выделять **два основных метода** обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения. Чаще всего их применяют в сочетании: один метод дополняет другой.

*Метод целостного упражнения* предполагает разучивание движений на фоне целостного выполнения двигательного действия. Его применяют при освоении простых упражнений, например при выполнении общеразвивающих упражнений, несложных по координации, не требующих особых физических усилий занимающихся. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню спортивной подготовленности занимающихся, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее, позволяющей на этой основе осваивать в дальнейшем целостно более сложные упражнения. Например, изучение вертикального равновесия проводится целостно, однако основывается на владении системой упражнений (стоя на одной ноге, другая вперед на носок; стоя на одной ноге другая согнута в колене и т. д.). Метод целостного упражнения применяется всегда, когда разучиваемое двигательное действие не

поддается расчленению на относительно самостоятельные движения без существенного искажения его основной технической структуры.

Применяя метод целостного упражнения при разучивании относительно сложных двигательных действий, необходимо изменить трудность двигательной задачи. Этого можно достичь за счет упрощения отдельных фаз двигательного акта и создания условий, облегчающих их выполнение.

*Метод расчлененного упражнения* предусматривает временное расчленение двигательного действия на составные части с последующим соединением этих частей в целостное упражнение. Этот метод применяется главным образом при разучивании сложных двигательных действий, в том числе упражнений с предметами, а также тогда, когда речь идет о коррекции двигательного навыка, об исправлении некоторых ошибок в работе или о работе над выразительностью движений в отдельных фазах. Применяя этот метод, важно правильно расчленить упражнение. Каждая выделенная часть должна быть по возможности относительно самостоятельным упражнением [30, 35].

Упражнения художественной гимнастики относятся к числу управляемых движений. Это дает возможность широко применять данный метод для освоения самых разных упражнений. Практически каждое движение гимнастики можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательных действий, улучшения выразительности движения и т. п.

Если после расчленения упражнения отдельные его части все же продолжают оставаться для занимающихся достаточно трудными двигательными задачами, надо подобрать к ним соответствующие подводящие упражнения.

Подводящие упражнения представляют собой разновидность специально-подготовительных упражнений. Они применяются для создания или уточнения представления о разучиваемом двигательном действии. Эти упражнения дают возможность занимающимся в относительно облегченных условиях прочувствовать основные фазы и компоненты техники изучаемых элементов и соединений.

Эффективность применения подводящих упражнений во многом зависит от правильного подбора и правильного сочетания их с основным изучаемым упражнением. Прежде всего необходимо, чтобы подводящие упражнения по всей технической структуре были подобны тем двигательным действиям, ради освоения которых они применяются.

В процессе освоения упражнения могут использоваться различные **методические приемы обучения**.

1. *Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает преподаватель в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого гимнастка оперативно может представить собственные действия. При этом преподаватель всегда чутко реагирует на характер ее движения и, внося коррективы, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. *Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающегося в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, изменяя выразительность музыкального сопровождения, можно управлять действиями гимнастки, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка. Отмечается целесообразность применения музыки уже в первой фазе усвоения двигательного навыка при показе новых упражнений. С момента усвоения структуры движения без музыкального сопровождения следует приступать к занятиям с музыкальным сопровождением.

3. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия обучающегося. Эти приемы можно определить как приемы *помощи, проводки и фиксации*. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается фаза полета; в результате гимнастка получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Некоторые приемы проводки используются при исправлении ошибок, связанных с координацией движений. Например, гимнастка может лучше ощутить координацию движений при выполнении волны туловищем, когда ее собственные движения непосредственно физически управляются преподавателем.

Для создания лучших условий ориентировки обучающихся во временных, силовых и пространственных параметрах движений преподаватель использует такой методический прием, как фиксация, с помощью которого в ощущениях закрепляется верное положение, характерное для той или иной фазы движения. Уяснение правильного, наиболее целесообразного расположения частей тела в отдельных фазах движения ускоряет про-

цесс формирования двигательного навыка. Также успешному формированию двигательного навыка содействуют зрительные ориентиры. Они помогают гимнастке находить правильное направление движений, стимулируют увеличение амплитуды, облегчают контроль за своими действиями при выполнении упражнений. Ориентирами могут служить натянутая веревка, мяч, флажок и другие предметы.

4. В процессе обучения движениям чрезвычайно важен *самоконтроль* действий со стороны самих занимающихся. Независимо от характера внешнего воздействия студентка должна возможно более точно ощущать и оперативно анализировать свои действия. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием уточнения двигательных действий – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнения целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Не менее эффективен идеомоторный метод – это выполнение движений мысленно. Он позволяет совершенствовать представления о технике упражнений, порядке движений, качестве исполнения и дает хороший тренирующий эффект.

Таким образом, процесс обучения упражнениям художественной гимнастики во многом определяется тем, что в нем сочетаются закономерности формирования двигательных умений и навыков с законами теории управления и требованиями дидактических принципов.

### **3.2. Характеристика средств художественной гимнастики**

На занятиях художественной гимнастикой применяются специально разработанные упражнения, многие из которых отличаются от естественных, привычных, встречающихся в повседневной деятельности движений человека. В процессе обучения этим упражнениям для правильного их понимания используется краткое условное обозначение двигательного действия – **термин**. Термины способствуют лучшему настрою на выполнение упражнений, сокращают сроки овладения ими и делают учебно-тренировочный процесс более компактным и целенаправленным.

Система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, на-

званий снарядов, инвентаря, а также система правил образования и применения условных сокращений и формы записи называется **гимнастической терминологией**.

Терминология художественной гимнастики строится в соответствии с гимнастической терминологией, принятой в нашей стране.

Система терминов, применяемых для краткого обозначения (наименования) упражнений художественной гимнастики (без предметов и с предметами), правила образования и применения этих терминов, а также правила и форма записи упражнений позволяют лаконично и точно обозначить применяемые в художественной гимнастике упражнения. Особое место занимает терминология в начальном обучении, так как точное терминологическое обозначение играет важную роль при создании первоначального представления об изучаемом упражнении, в понимании его сущности.

Основные требования, предъявляемые к терминологии, – доступность, точность, краткость. В целях более правильного применения терминов их целесообразно разделить на следующие группы:

1. Общие термины, служащие для определения отдельных групп упражнений, общих понятий. Например, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами и т. д.

2. Основные термины, позволяющие точно определить смысловые признаки упражнения. Например, шаги, взмахи, волны и т. д.

3. Дополнительные термины, уточняющие основные. Они указывают направление движения, способы его выполнения, условия опоры и т. п. Например, поворот махом, прыжок шагом, перекидной и т. д.

Необходимо указать на следующие особенности образования терминов в художественной гимнастике:

1. В качестве терминов используются корни отдельных слов (мах, сед, упор, выпад и др.).

2. Термины, обозначающие движения руками, ногами, туловищем, образуются исходя из особенностей того или иного двигательного действия. Например, взмах (рукой, ногой, всем телом).

3. Термины статических положений (преимущественно равновесий) образуются исходя из условия опоры и положения тела (взаимное расположение его звеньев). Например, равновесие на правой (переднее), то же с наклоном, заднее, боковое, с захватом.

4. При обозначении поворотов (основной термин) указывается, на какой части тела они выполняются (на носке, на коленях и др.), их направ-

ление (направо, налево) и величина вращения вокруг вертикальной оси (на 90°), кругом (на 180°), на 270°, 360° и т. д. Например, одноименный поворот кругом на левом носке.

5. Прыжки определяются в зависимости от положения тела в фазе полета. Например, прыжок прогнувшись, прыжок шагом, закрытый, перекидной и др.

6. Разновидности перемещений обозначаются терминами «шаг», «бег».

7. При терминологическом обозначении упражнений с предметами основным признаком служит положение предмета и направление его движения. Например, держа скакалку за середину, горизонтальные круги концами скакалки с перехватами за середину сзади и спереди.

В художественной гимнастике применяются следующие виды записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая, смешанная, с помощью технических средств.

Правила записи включают в себя порядок, установленный для отдельных видов (групп) упражнений художественной гимнастики (без предмета, с предметами), соблюдение грамматического строя и правил постановки знаков.

Запись упражнений осуществляется в следующей последовательности:

1. Название упражнения (для кого предназначается, с каким предметом).
2. Музыкальное сопровождение (указывается произведение, размер, длительность).

3. Исходное положение (и. п.). Если упражнение начинается за тактом, то движение или поза, принимаемая до 1-го такта, указывается до начала записи содержания упражнения под буквой «и», так же – при записи движения между счётами (тактами).

4. Содержание упражнения записывается в соответствии со структурой музыкального произведения по тактам (иногда по долям такта или с указанием движения, позы между тактами).

При выполнении нескольких движений одновременно следует сначала записывать исходное положение (обычно занимаемое туловищем или ногами), а затем движения. Несколько движений, выполняемых последовательно, следует записывать в том же порядке, в котором они происходят [18, 35].

Различные оттенки характера выполнения движений указывают в записи. Например, «руки плавно в стороны, кисти расслаблены».

## Краткое толкование наиболее употребительных терминов

Упражнения без предмета:

- разнообразные виды передвижения – *шаг* (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.); *бег* (названия аналогичны видам ходьбы);
- вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) – *поворот*;
- свободный полет после отталкивания ногами – *прыжок*;
- сохранение устойчивости тела в статическом положении – *равновесие*;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах – *волна*;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением – *взмах*;
- сгибание тела – *наклон*;
- вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) – *перекат*; с переворачиванием через голову – *кувырок*;
- вращательное движение тела с полным переворачиванием – *переворот*;
- предельное разведение ног – *шпагат*.

Упражнения с предметами:

- движение, приводящее предмет в безопорное положение, – *бросок*;
- способ удержания предмета – *хват*;
- прием предмета после свободного движения – *ловля*;
- качение предмета – *кат*;
- автономное перемещение предмета с рукой – *мах*; по окружности не менее 360° – *круг*;
- вращательное движение собственно предмета – *вращение*.

Средства, используемые в художественной гимнастике, подразделяются на подготовительные и основные и включают в себя соответствующие группы упражнений.

## Подготовительные упражнения

В этот раздел входят следующие группы упражнений: строевые и порядковые, упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки, общеразвивающие, прикладные, специально-подготовительные, элементы акробатической подготовки, упражнения хореографической подготовки (элементы классического и народного танца).



### ***Строевые и порядковые упражнения***

Эти упражнения направлены на воспитание организованности, внимательности, дисциплинированности, подтянутости, согласованности групповых действий.

1. Освоение понятий: шеренга, колонна, дистанция, интервал.
2. Исполнение команд: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «РАССЧИТАЙСЬ!».
3. Перестроения: в шеренгу, в колонну, в круг.
4. Повороты на месте.
5. Повороты в движении.
6. Перестроение одной шеренги в две.
7. Фигурные перестроения: уступами, в шахматном порядке, дроблением, слиянием и др.
8. Ходьба и бег на носках и на пятках вперед, назад с различными положениями и движениями рук.
9. Фигурная маршировка по различным фигурам.
10. Разновидности передвижений: выпадами, в полуприседе, прыжками на одной и двух ногах, бегом.

#### ***Методические указания***

Подают команды четко, отрывисто, отделяя предварительную часть команды от исполнительной.

Не всегда командуют очень громко. Чтобы активизировать внимание занимающихся, иногда можно подавать команды относительно тихо, но очень четко.

Во всех случаях, если задание выполняется с места, надо командовать: «Шагом – МАРШ!», если же шеренга или колонна обозначает шаг на месте или продвигается, подают команду: «МАРШ!». Например, «К центру шагом – МАРШ!» или «Налево змейкой – МАРШ!».

При проведении размыканий необходимо сначала указать направление, потом способ размыкания – интервал и подать команду: «РАЗОМ-КНИСЬ!». Например, при построении в колонну по пять подается команда: «От середины приставными шагами на вытянутые руки РАЗОМ-КНИСЬ!» или «Влево скрестными шагами на два шага РАЗОМ-КНИСЬ!».

При проведении фигурной маршировки надо следить за точностью выполнения фигуры. Направляющих следует менять, чтобы не только один направляющий был внимателен к командам.

Если в начале урока занимающиеся невнимательны, то рекомендуется предложить им упражнения на внимание:

1) несколько раз подать команды: «Прыжком НАЛЕ-ВО!», «Прыжком НАПРА-ВО!», а затем внезапно – «НАЛЕ-ВО!». Тот, кто был невнимательным, опять выполнит поворот прыжком и, конечно, сразу заметит свою ошибку;

2) при подаче команды для поворотов одновременно показывать рукой правильное направление. Так повторить несколько раз в быстром темпе, а затем показать неправильное направление. Например, командовать «НАЛЕ-ВО!», а рукой показать направо [10, 35].

### ***Упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки***

Следить за формированием и закреплением правильной осанки в художественной гимнастике необходимо в течение всего процесса обучения и тренировки, как в подготовительных группах, так и в старших. Если в младших группах даются специальные упражнения для формирования, ощущения и запоминания правильной осанки, то в старших группах элементы закрепления правильной осанки являются компонентами целого ряда основных упражнений художественной гимнастики (поворотов, равновесий, прыжков и др.).

1. И. п. – сесть на пол с прямыми ногами вплотную спиной к гимнастической скамейке, руки на полу. 1–4. Прогибая спину в грудной части, коснуться лопатками верхней части скамейки, не отрывая ноги и таз от пола. 5–8. Принять и. п. и расслабиться. Это же упражнение можно выполнять с набивным мячом, придерживая его руками сзади.

2. И. п. – упор сидя на пятках с наклоном вперед, голову опустить, руками опереться о пол подальше впереди. 1. Перенести тяжесть тела на согнутые руки, почти касаясь грудью пола. 2. Продолжая движение телом вперед, выпрямить руки, прогнуться, голову наклонить назад. 3–4. Вернуться в и. п.

3. И. п. – упор лежа на предплечьях. 1–2. Прогнувшись, поднять ноги назад, руки в стороны, голову наклонить назад (все тело напряжено). 3–4. Удерживать это положение. 5–6. Медленно вернуться в и. п. 7–8. Пауза.

4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуть. 1. Прижать поясницу плотно к полу. 2. Быстро сгруппироваться: согнуть

ноги и, обхватив их руками, подтянуть к груди, голову опустить до касания коленей, спину скруглить. 3–4. Расслабиться и вернуться в и. п.

5. И. п. – лежа на спине, чтобы касались пола пятки, голени, ягодицы, лопатки, голова. Запомнить степень мышечного напряжения отдельных частей тела. Расслабиться, снова принять указанное положение и зафиксировать его на 5–8 с. Повторить упражнение 6–8 раз.

6. И. п. – стоя спиной к стене так, чтобы касаться ее пятками, голени, ягодицами, лопатками и головой. Запомнив положение тела, отойти от стены на 1–2 шага, сохраняя положение тела, и удерживать его 5–8 с. После этого на 3 с расслабиться. Снова принять установленное положение, сделать 1–2 шага назад к стене и проверить правильность принятого положения.

7. Принять положение правильной осанки, удерживать его 8–10 с, а затем исполнять отвлеченные движения руками, ногами и туловищем или принимать различные статические положения тела (позы). Снова принять положение правильной осанки на 8–10 с. Повторить упражнение 4–6 раз.

При правильной осанке:

- плечи отведены назад, грудная клетка расправлена (плечи не должны подниматься кверху, так как при этом искажается осанка, грудная клетка проваливается, возникает сутулость и затрудняется ровное дыхание);
- живот втянут;
- голова и туловище держатся прямо.

Чтобы правильное положение тела было ненапряженным и привычным, нужно многократно повторять его и запомнить.

*Методические указания*

Следить за правильной осанкой надо не только при проведении специальных упражнений, но и в процессе всего периода занятий по художественной гимнастике, а также в повседневной жизни.

При разучивании элементов, сочетаний, комбинаций и при их совершенствовании необходимо неустанно требовать, чтобы занимающиеся правильно держали тело. Даже тогда, когда сформируется правильный навык, не следует ослаблять наблюдение.

Лучшим средством профилактики нарушения осанки является равномерное развитие мышц. Гимнасткам необходимо одинаково хорошо выполнять элементы в обе стороны (равновесия, повороты, прыжки, акробатические элементы), чтобы развитие было разносторонним.

Надо рекомендовать занимающимся ежедневно выполнять специальные упражнения дома, чтобы запомнить мышечные ощущения при правильной осанке.

### ***Общеразвивающие упражнения***

На занятиях применяются упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, а также воспитания и закрепления правильной осанки.

Упражнения выполняются отдельными частями тела и всем телом (комплексные). Они могут быть одиночными, парными и групповыми; выполняться без предметов, с предметами и на гимнастических снарядах.

*Упражнения без предметов.* Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев (одновременно, последовательно), восьмерка кистью, волна кистью. Поднимание прямых рук вперед, вверх, назад, в стороны. Движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе, махи руками, последовательное расслабление рук (кисть, предплечье, плечо), круги руками в лицевой, боковой плоскостях, сгибание и выпрямление рук из различных и. п.

Для мышц туловища и ног: из различных и. п. наклоны вперед, в сторону, назад; повороты туловища в наклоне, круговые движения туловищем. В седе на полу: махи ногами вперед, отведение ноги в сторону. Лежа на животе: махи ногами, поднимание ног назад, отведение в сторону, прогибание.

*Упражнения с набивными мячами.* Поднимание и опускание мяча прямыми руками (согнутыми) вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски и ловля мяча снизу, от груди, из-за головы; то же с дополнительным заданием (бросок – поворот – ловля; бросок – сед – ловля); подбрасывания мяча ногами вперед, назад с последующей ловлей руками; приседания с мячом в руках; прыжки через мяч. Упражнения в парах: перекачивания мяча по полу, перебрасывания мяча различными способами (броски от груди, из-за головы, сбоку, назад, из-под ног, под руку, под ногу); прогибания назад из и. п. сидя, мяч за спиной;

*Упражнения на гимнастической стенке.* Из виса спиной к стенке поднимание прямых или согнутых ног до виса углом или согнувшись; стоя спиной к стенке, поочередное перехватывание руками, наклон вперед; из виса стоя согнувшись сзади толчком ног или силой вис прогнувшись; из и. п. лежа на спине или сидя, зацепившись носками за нижнюю рейку, наклоны вперед с захватом за ноги (или без захвата) и возвращение в и. п.

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Ходьба ноги врозь над скамейкой, скрестным шагом (перешагивание) – одна нога на скамейке, другая на полу; перепрыгивание влево, вправо; прыжки ноги врозь над скамейкой, в стойку на скамейку, с различными движениями руками; из упора лежа с опорой руками о скамейку сгибание и разгибание рук.

*Методические указания*

Общеразвивающие упражнения надо проводить под музыку, в удобном темпе. Исключение составляют упражнения, исполнение которых требует более продолжительных напряжений, зависящих от индивидуальных возможностей занимающихся. Например, упражнения в сопротивлении, лазании.

Упражнения проводят в разном темпе, не забывая при этом об их выразительности, мягкости и пластичности движений, о положениях и движениях головы в зависимости от положений и движений рук и туловища.

При подборе упражнений исходят из задач занятия и контингента занимающихся (их возраста и подготовленности). Физическая нагрузка регулируется путем изменения дозировки, интенсивности выполнения (степени приложения усилий), темпа, амплитуды движений, применения отягощений, изменения исходных и конечных положений. Важно также правильно определить формы и методы проведения упражнений.

В группах начинающих принято проводить упражнения сначала для рук, затем для туловища, ног и, наконец, для всего тела. Выполнять их обязательно в обе стороны.

Необходимо говорить занимающимся о том, что упражнения в сопротивлении следует исполнять сознательно, т.е., сопротивляясь, постепенно уступать, а не прилагать максимальные усилия.

Парные упражнения проводятся в трех формах:

1) одна девушка помогает другой выполнять упражнение. Например, первая приседает и встает на одной ноге, вторая, стоя напротив, поддерживает ее за руки, или первая, сидя на скамейке, наклоняется назад, а вторая прижимает ее ноги к полу;

2) одна девушка, прилагая физические усилия, вынуждает другую делать упражнение более интенсивно. Например, первая, сидя ноги врозь на полу, наклоняется вперед, а вторая, положив руки на лопатки партнерши, заставляет ее грудью коснуться пола;

3) обе девушки выполняют одно и то же упражнение, заставляя друг друга выполнять его интенсивнее. Например, стоя лицом друг к другу на

расстоянии большого шага и положив руки друг другу на плечи, девушки исполняют пружинистые наклоны вперед, нажимая друг другу на плечи.

Групповые упражнения проводятся в шеренгах, колоннах, кругах со сцеплением за руки. Держаться за руки можно внизу (команда «ВЗЯТЬСЯ ЗА РУКИ!») или положив руки на плечи.

При проведении общеразвивающих упражнений с предметами (как с отягощениями) надо следить за точным направлением движений и максимальной амплитудой, так как только при этом условии будут решаться поставленные задачи. Отягощения содействуют выполнению упражнений с большой амплитудой, и поэтому темп исполнения надо замедлять. Ускоренный темп будет вынуждать занимающихся уменьшать амплитуду.

Обучая упражнениям, необходимо напоминать занимающимся, чтобы они не задерживали дыхание и избегали натуживания.

При проведении упражнений на гимнастической скамейке рекомендуется рассчитывать группу по два и предлагать первым номерам делать упражнения в одну сторону, вторым – в другую.

Для начала выполнения упражнения подается команда «НАЧИ-НАЙ!», для прекращения – «СТОЙ!».

### ***Прикладные упражнения***

*Упражнения в лазании.* Лазание по гимнастической стенке с помощью рук и ног, одновременно и разноименно вверх, в стороны, с поворотами, перешагивая, перепрыгивая и бегом; лазание спиной к стенке во всех направлениях; лазание на наклонной лестнице или скамейке: вверх и вниз в упоре присев, спиной вперед, стоя на коленях, прыжками, подтягиванием из виса лежа; лазание по вертикальным снарядам: по веревочной лестнице лицом или спиной к ней, одноименно или разноименно, на подколенках; лазание в три приема по канату или шесту.

*Упражнения в равновесии.* На узкой и широкой стороне гимнастической скамейки, на низком и среднем бревне: ходьба и бег вперед, назад, в сторону с различным положением рук, с переноской тяжестей, с бросками и ловлей предметов; повороты на одной и двух ногах; скрестный, приставной, переменный, высокий, широкий, пружинный шаг, галоп. На наклонной лестнице и скамейке: ходьба вверх и вниз лицом и спиной вперед с различными положениями и движениями рук; ходьба выпадами, ходьба в парах.

*Упражнения в метании.* Метание малого мяча в цель; метание в стенку и ловля после отскока, удары в пол, ловля после отскока от стенки.

*Методические указания*

Упражнения в лазании рекомендуется выполнять на гимнастической стенке, вертикальной гимнастической лестнице, наклонной лестнице или гимнастической скамейке, один конец которой поставлен на рейку гимнастической стенки, на подвесных канатах и шестах.

Сначала надо предлагать гимнастические упражнения в смешанных висах на наклонных снарядах, и только при наличии хорошей физической подготовленности можно переходить к обучению лазанию по канату.

Упражнения в лазании на наклонной лестнице можно проводить по верхней и нижней поверхности. В первом случае лазание выполняют в смешанных висах и упорах, во втором – только в смешанных висах.

Упражнения в лазании рекомендуется проводить в сочетании с общеразвивающими или специально-подготовительными упражнениями. Например: стать напротив наклонной лестницы на расстоянии 5–8 шагов в высоком равновесии на правой. Последовательно расслабляясь, сесть на левую пятку и, последовательно напрягаясь, вернуться в и. п. Затем добегать мелким шагом до лестницы, исполнить одно из упражнений в лазании до верхнего края лестницы и спуститься по гимнастической стенке.

При обучении лазанию по канату в три приема надо сначала хорошо усвоить последовательность приемов. С этой целью можно использовать подводящее упражнение на гимнастической стенке или вертикальной лестнице.

И. п. – стоя вплотную лицом к стенке, руки вверх, держаться за рейку. 1. Согнув поочередно ноги, вис присев. 2. Выпрямить ноги, сгибая руки. 3. Поочередно руки вверх, перехватывая за рейку. Далее в обратной последовательности спуститься: 1. Поочередным перехватом согнуть руки к груди. 2. Вис присев. 3. Опустить ноги.

Усвоив последовательность приемов, надо научить занимающихся быстро и правильно захватывать канат ногами («завязывать»). Лучше всего изучить это, сидя на коне, приставленном к канату. Затем из седа на возвышении возле каната выполнить все три приема. Только после того как техника лазания будет усвоена, можно проводить его из виса стоя на полу.

Упражнения в равновесии усложняются: 1) исключением одного из рецепторов (например, зрительного); 2) повышением или уменьшением площади опоры; 3) выполнением комплексных заданий (например, ходьба по бревну с бросками и ловлей мяча).

Обучение упражнениям в равновесии надо начинать на полу. Вначале отдельные элементы выполняются по начерченной линии, затем на широкой стороне гимнастической скамейки, на узкой стороне перевернутой скамейки и, наконец, на низком, среднем и высоком бревне. При такой последовательности у занимающихся развивается способность постепенно преодолевать трудности и удерживать равновесие.

Первое время, чтобы гимнастки успевали переносить центр тяжести в нужном направлении и могли хорошо «прочувствовать» движение, надо предлагать им делать движения медленно. По мере освоения темп увеличивается.

Упражнения в метаниях должны содействовать развитию координационных способностей занимающихся, их меткости, ловкости и быстроты реакции.

Метания малого мяча содействуют развитию тонкого мышечного ощущения в приложении усилий. Условия для метаний усложняются увеличением расстояния, а также изменением исходных и конечных положений.

Все прикладные упражнения надо включать в урок в сочетании с различными элементами художественной гимнастики (танцевальными движениями, прыжками, поворотами и др.).

### ***Специально-подготовительные упражнения***

*Упражнения для развития гибкости.* Для развития гибкости рекомендуется выполнять упражнения утром (включая специальные упражнения в утреннюю зарядку) и вечером (в конце основной части занятия). Для поддержания достигнутого уровня развития гибкости достаточно выполнять упражнения на растягивание 3–4 раза в неделю один раз в день. С этой целью применяются пассивные движения: наклоны вперед, в сторону, назад из различных и. п.; мосты; шпагаты (удержание на время); поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнера (в положении лежа на полу, у опоры); активные движения: махи, удержание ноги, махи и удержание с отягощением, махи с эспандером; движения смешанного активно-пассивного характера: растягивания с помощью партнера и самостоятельным удержанием ноги и др.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Пружинный шаг, пружинный бег; приседания на двух (одной) ногах с отягощением; прыжки из глубокого приседа; прыжки со скакалкой за минимальное время;



прыжки со скакалкой с двойным вращением; прыжки с вращением обруча; выполнение «ползунка», «присядки»; прыжки сгибая ноги вперед, назад.

*Упражнения для развития выносливости.* Прыжки на двух ногах со скакалкой, постепенно увеличивая время; чередование прыжков с одинарным и двойным вращением скакалки; прыжки ноги врозь. Количество повторений и интервалы отдыха устанавливают в соответствии с подготовленностью и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

*Упражнения для развития ловкости.* Простейшее жонглирование мячом, обручем, двумя мячами, обручами; жонглирование в парах, группах; серии различных прыжков через длинную скакалку; прыжки через вращающуюся длинную скакалку в сочетании с отбивами мяча; пробегание через длинную скакалку по одному, парами, под музыку (на определенное количество тактов).

*Упражнения для развития равновесия.* Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальное удержание равновесия в стойке на носках после выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала), волн, взмахов; вертикальное, переднее, боковое, заднее равновесие на всей ступне, на полупальцах, у опоры, на середине зала; то же с перемещением звеньев тела в пространстве. Упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, влияющих на способность удерживать равновесие; стойки на носках, выпады, равновесия с закрытыми глазами; повороты переступанием с последующей фиксацией стойки или равновесия; то же, но выполнять поворот с закрытыми глазами; кувырок вперед, назад, боком; соединение кувырков (3–5) вперед и назад с равновесием.

*Упражнения на расслабление и овладение мышечным ощущением.* Чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп: напряженно поднимать руки и мягко опускать, мягко поднимать руки и напряженно опускать, расслабление рук последовательно – кисть, предплечье, плечо, в стойке на лопатках расслабление последовательно ног – стопа, голень, бедро; сочетание напряжения одних групп мышц с расслаблением других: одна рука напряжена, другая расслаблена; использование движений расслабленных частей тела за счет энергичных движений других частей тела: маятникообразные движения расслабленными руками вправо, влево за счет энергичного поворота туловища, пружинящих сгибаний и разгибаний в коленных суставах, энергичного поднимания и опускания туловища.

### *Методические указания*

Прежде чем выполнить упражнения для развития подвижности в суставах, необходимо тщательно разогреть мышцы и связки, приводящие в движение эти суставы. Разогревание проводится движениями небольшой амплитуды, постепенно увеличивающейся интенсивности.

Развитие гибкости тела тесно связано с развитием силы. Следует помнить, что излишнее увлечение упражнениями на растягивание может привести к нежелательной разболтанности и нарушению осанки, что мешает овладению техникой движения художественной гимнастики. Развивать гибкость важно пропорционально. Так, сделав многократные наклоны назад, надо выполнить их вперед и в стороны, махи ногой в разные стороны чередовать со статическим удерживанием ее в разных положениях, причем сначала поддерживать ногу рукой, а затем делать то же без помощи рук.

Развивая тонкие мышечные ощущения, необходимо воспитывать умение частично и полностью расслаблять мышцы тела. Расслабление отдельных мышц надо чередовать с их напряжением, и чем контрастнее будут эти изменения, тем лучше. Но прежде чем овладеть умением полностью внезапно расслаблять мышцы из состояния напряжения, следует научиться уменьшать напряжение постепенно.

Естественно, что расслабление мышц невозможно без их предварительного напряжения.

Сначала необходимо учить занимающихся расслаблять и напрягать небольшие группы мышц (в пределах двух суставов), затем захватывать все больше групп мышц. Например, из седа на бедре, расслабившись, быстро встать в стойку на коленях со взмахом руками вверх и, расслабляясь, перейти в сед на другое бедро. Другой пример: стоя поднять сильно напряженные руки вверх ладонями вперед, поочередно расслабить руки в лучезапястных локтевых и плечевых суставах, затем, последовательно напрягая мышцы, возвратиться в и. п.

Подобные упражнения рекомендуется проводить равномерно и акцентированно, в быстром, среднем и медленном темпах, в различных метрических сочетаниях. Чем больше варьировать упражнения, тем лучше будет развиваться тонкая мышечная чувствительность. Упражнения на расслабление мышц всего тела можно применять в хорошо подготовленных группах.

Для овладения пружинными движениями важно хорошо развить эластичность и упругость мышц. Надо говорить занимающимся, какие ощущения они должны испытывать при выполнении упражнений (постепенно преодолевать противодействующую силу): им должно казаться, будто они отодвигают тяжелый предмет или подтягивают его к себе руками или ногами, разгибая согнутые руки, ноги или сгибая вытянутые; будто, разгибая наклоненное туловище, поднимают тяжесть.

Сначала надо выполнить пружинные движения отдельными частями тела, затем несколькими частями тела (например, руками и туловищем или ногами и туловищем) и, наконец, переходить к целостному пружинному движению, добиваясь сознательного ощущения степени мышечного напряжения.

При исполнении разнообразных пружинных движений следует добиваться непрерывного сокращения или растягивания мышц.

Впоследствии целостные пружинные движения усложняются поворотами, прыжками, изменением темпа и конечных положений.

### ***Элементы акробатической подготовки***

Акробатические упражнения применяются для развития у занимающихся ловкости, быстроты реакции, координации, ориентировки в пространстве, гибкости и других качеств.

*Группировка* – подводящее упражнение для изучения целого ряда акробатических упражнений и прыжков.

Группировка в положении лежа. И. п. – лечь на спину, руки вверх. Согнуть ноги, колени врозь, дугами наружу руки вниз, обхватить голени, локти прижать к туловищу. Плечи вперед, колени прижать к плечам, а пятки к ягодицам, голову наклонить вперед. Держать 3–5 с и вернуться в и. п.

Группировка в приседе. И. п. – руки вверх. Глубокий присед, дугами наружу руки вниз, обхватить голени, голову и плечи наклонить вперед. Держать 3–5 с и вернуться в и. п.

*Перекаты* – вращательные движения тела с последовательным касанием опорной плоскости без переворачивания через голову.

1. И. п. – группировка в приседе. Перекат назад до касания пола лопатками и вернуться в и. п.

2. И. п. – упор сидя сзади. Перекат в стойку на лопатках, коснуться носками пола за головой и вернуться в и. п.

3. И. п. – стойка на коленях, руки за спину, наклон назад. Перекат вперед через бедра и живот в стойку на груди.

4. И. п. – лечь на спину, руки вверх. Перекат вправо или влево на живот и обратно.

*Кувырки* – вращательные движения тела с последовательным касанием опорной поверхности и переворачиванием через голову.

1. И. п. – упор присев. Перенести тяжесть тела на согнутые руки, наклонить голову вперед и, разгибая ноги, оттолкнуться носками от пола. Коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться и встать в упор присев.

2. И. п. – группировка в приседе. Перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги. В конце движения руками опереться о пол и продолжить вращательное движение до упора присев.

3. И. п. – упор сидя сзади. Перекат назад в стойку на лопатках с касанием одной ногой пола за головой, другую вверх. К концу движения опереться ладонями за плечами и закончить переворачивание тела назад в упор стоя на одном колене, другую ногу назад.

*Соединения:*

1. Прыжок со сменой ног впереди – кувырок вперед в шпагат.

2. Прыжок прогнувшись – кувырок назад – перека́т назад в стойку на лопатках.

3. Из стойки на лопатках перека́т вперед в упор присев и прыжок согнув ноги.

4. Из упора присев кувырок вперед в равновесие на одной ноге.

*Мосты:*

1. И. п. – лежа на спине, ноги врозь согнуты в коленях, руки к ушам, пальцами к плечам. 1. Выпрямить руки и ноги, прогнуться и сделать мост. 2–4. Держать. 5–8. Последовательно вернуться в и. п.

2. И. п. – то же. 1. Мост. 2. Держать. 3. Поднять правую согнутую ногу. 4. Держать. 5. Опустить правую ногу. 6. Держать. 7–8. И. п.

3. Мост наклоном назад. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх ладонями вперед. Перенести общий центр тяжести вперед, последовательно наклонить назад голову, плечи, прогнуться в грудной и поясничной части позвоночника. Полуприсядая, поставить руки на пол. Разгибая ноги, перенести частично тяжесть тела на руки так, чтобы они были перпендикулярны полу. Вставать с моста в обратной последовательности.

4. Мост через стойку на руках.

*Шпагаты:*

1. Шпагат, скользя ногой вперед из основной стойки.

2. То же, стоя на колене.

3. Кувырок вперед в шпагат.

4. Шпагат, скользя ногой назад.

5. Кувырок назад в шпагат.

6. Из упора сидя сзади перемахом ногой шпагат.

*Перевороты:*

1. Переворот в сторону с места. И. п. – руки в стороны, левую ногу в сторону, смотреть через левое плечо. Выпадом левой в сторону с наклонном туловища влево поставить левую руку на пол. Махом правой ногой и толчком левой перейти в стойку на руках ноги врозь и, не останавливая вращательного движения тела, опустить правую ногу, левую руку в сторону. Отталкиваясь правой рукой от пола, вернуться в и. п.

2. Медленный переворот на одну ногу. И. п. – руки вверх ладонями вперед, левую ногу вперед. Выпад правой вперед и наклон вперед до опоры ладонями о пол (плечи не выносить вперед за точки опоры). Толчком правой ноги и махом левой стойка на руках ноги врозь (правая вперед, левая назад). Не останавливая вращательного движения тела, сильно прогнуться и через мост на левой ноге, не опуская правую, встать в и. п.

3. Медленный переворот назад. И. п. – правую ногу вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Наклоном назад мост на левой ноге и, не останавливаясь в этом положении, толчком левой и махом правой через стойку на руках ноги врозь (правая впереди, левая сзади) и. п.

*Методические указания*

Очень важно установить правильную последовательность при обучении акробатическим упражнениям, чтобы освоение одного движения помогало при обучении другому. Например, прежде чем обучать кувыркам, необходимо, чтобы занимающиеся хорошо изучили группировку или перед исполнением медленного переворота вперед на одну ногу – мост на одну ногу через стойку.

Образцовый показ, объяснение, а также надежная страховка и оказание своевременной помощи при выполнении упражнений помогают занимающимся формировать представление о технике движений и ощущать степень мышечных усилий, необходимых для их выполнения.

### **Упражнения хореографической подготовки**

На занятиях художественной гимнастики применяют упражнения хореографической подготовки для формирования школы движений, совершенствования координации движений, развития ритмичности, укрепления мышц ног и туловища. Эти средства содействуют овладению техникой танца и воспитанию таких качеств, как гибкость, мягкость и легкость исполнения движений. Они помогают занимающимся овладеть устойчивостью тела и выворотностью ног.

Занимающимся художественной гимнастикой необходимо овладеть следующими упражнениями хореографической подготовки:

1. Позиции ног (I, II, III, IV, V). 2. Приседания в позициях на одной и двух ногах. 3. Отведение и приведение ног в различных направлениях. 4. То же, но поднимая ногу броском и медленно, с удержанием ее в воздухе. 5. Круговые движения ногами. 6. Вставание на носки (резко, плавно, на один и оба). 7. Наклоны туловища с различными положениями и движениями рук. 8. Переступания. 9. Прыжки. 10. Некоторые позы. Большинство указанных упражнений описаны ранее.

В занятиях художественной гимнастикой упражнения хореографической подготовки не следует выделять в самостоятельный раздел. Надо проводить их одновременно с общеразвивающими и специально-подготовительными упражнениями. Ниже остановимся только на позициях ног и приведем примерные упражнения.

В хореографической подготовке применяются пять позиций ног, из которых выполняются разнообразные упражнения (рис. 1). При выполнении всех упражнений необходимо следить за выворотностью ног.



Рис. 1

I позиция: пятки соединены, носки отведены в стороны и образуют одну линию. Тяжесть тела распределена на все пальцы.

II позиция: аналогична первой, но пятки не соединены, а находятся на расстоянии длины одной ступни.

III позиция: ноги сомкнуты. Одна нога пяткой соприкасается впереди с серединой ступни другой ноги, носки разведены в стороны.

IV позиция: одна нога находится впереди другой на расстоянии длины ступни, носки разведены в стороны так, чтобы носок одной ноги был на уровне пятки другой ноги, а ступни параллельны.

V позиция: аналогична четвертой, но ступни соединены.

1. И. п. – стоя лицом к стенке в I позиции, держаться за рейку на уровне пояса. 1. Полуприсед, не отрывая пяток от пола. 2. Поднять пятки. 3. Опустить пятки на пол. 4. Встать. То же, стоя боком к стенке и держась одной рукой. То же с движениями свободной рукой. То же, но выполнить полный присед. То же, но без опоры с движениями рук.

2. И. п. – стоя правым боком к стенке в V позиции левая впереди, держаться за рейку правой рукой на уровне груди, левая рука в сторону. 1. Скольжением левую ногу (выворотно) вперед на носок. 2. Скольжением, не расслабляя левую ногу, вернуться в и. п. 3, 4. Держать. Это же упражнение выполнять в сторону и назад с соответствующими положениями рук в различных темпах и ритмах.

3. И. п. – то же. Скольжением круговые движения вперед, затем назад.

4. И. п. – стоя правым боком к стенке в I позиции, левую ногу согнуть, колено в сторону, носком касаться правой голени, левую руку в сторону. 1. Полуприсед на правой, левую выпрямить вперед (выворотно). «И». Вернуться в и. п. 2. «И». Повторить счет – 1 – «И».

5. И. п. – стоя лицом к стенке в V позиции, держаться за опору на уровне груди. «И». Пружинный полуприсед. 1. Не отрывая пяток от пола, прыжок выпрямившись. Ноги во всех суставах сильно вытянуть. 2. Приземлиться в V позицию, сменив положение ног. В момент приземления сначала пола касаются пальцы, а затем происходит перекаат на всю ступню.

6. То же из V позиции во II и обратно. То же с двух ног на одну и с одной на две.

Когда прыжки освоены, можно выполнять несколько прыжков подряд без остановок.

#### *Методические указания*

Упражнения хореографической подготовки проводятся у гимнастической стенки или хореографического станка, а по мере усвоения выполняются на середине зала без опоры. Хорошие результаты достигаются при чередовании

упражнений с опорой и без нес. За опорой следует держаться легко. Тяжесть тела надо распределять на всю ступню, а не переносить на большой палец.

При выполнении всех упражнений необходимо постоянно следить за выворотным положением ног. Во время приседаний важно предельно разводить колени и возможно дольше не отрывать пятки от пола, при вставании из приседания – сразу опускать пятки и как бы нажимать ими на пол.

Во всех упражнениях важно следить за осанкой, а также за положениями рук и головы [4, 19, 23].

### **Основные упражнения**

Данный раздел охватывает упражнения, составляющие основу художественной гимнастики. С их помощью решаются следующие задачи:

1. Овладение техникой основных средств художественной гимнастики.
2. Овладение техникой движений с предметами.
3. Овладение специальной координацией и культурой движения.
4. Привитие навыков отличного выполнения упражнений в изменяющихся условиях в зависимости от характера и содержания музыки.

Сюда входят: упражнения без предмета (ходьба, бег, волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки), танцевальные упражнения (элементы историко-бытового и народного танца), упражнения с предметами, комбинации без предметов и с предметами, специальные упражнения на согласование движений с музыкой.

### **Упражнения без предмета**

#### ***Ходьба и бег***

В занятиях художественной гимнастикой широко используются различные виды ходьбы, бега, элементы танца. Они применяются для совершенствования двигательных качеств занимающихся, развития музыкальности, чувства ритма, координации движений, эмоционального воздействия, воспитания правильной осанки и красивой походки. Являясь основным средством выразительности, эти упражнения способствуют эстетическому воспитанию занимающихся.

В художественной гимнастике применяются следующие разновидности шагов и бега:

1. *Мягкий шаг* выполняется с носка с постепенным перекатом на всю стопу под плавную лирическую музыку. Обращается внимание на свобод-



ное движение рук в боковой плоскости, кисти мягкие ладонями назад. *Мягкий бег* выполняется так же, но с минимальными колебаниями туловища по вертикали.

2. *Острый шаг* – короткий шаг одной ногой с резкой постановкой вперед другой ноги на носок, касаясь им пола у опорной ноги. Этот шаг рекомендуется разучивать с опорой о стенку. *Острый бег* выполняется с небольшим продвижением вперед выпрямлением толчковой ноги в фазе полета и отрывистым и острым сгибанием вперед свободной ноги (рис. 2).

3. *Высокий шаг* выполняется с подниманием бедра вперед до горизонтального положения, голень вертикальна, носок оттянут. Стойка на левом носке, правую ногу поднять вперед, левую руку вперед, правую в сторону-назад. Бедро выносить энергично, махом. Аналогично выполняется *высокий бег* (рис. 3).



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

4. *Пружинный шаг* – короткий шаг, выполняемый перекатом с носка на всю ступню. Сгибая и быстро выпрямляя колено, встать на носок, другую ногу вперед. *Пружинный бег* выполняется прыжками с поочередным отталкиванием левой и правой ногой (рис. 4).

5. *Ходьба на носках* выполняется на сгибах пястнофаланговых суставов, с прямыми коленями. *Легкий бег* выполняется на носках.

6. *Скрестный шаг* исполняется двумя способами; 1) все время только правая нога ставится скрестно перед левой или сзади нее и затем делается шаг левой ногой в сторону. В данном случае продвижение происходит влево; 2) правая нога выставляется скрестно перед левой, а затем левая нога ставится в сторону на носок; далее левая нога выставляется скрестно перед правой и правая в сторону на носок. Продвижение происходит вперед; если же ногу ставить скрестно сзади, то движение будет направлено назад.

7. *Шаг «елочка»* исполняется так же, как первый способ скрестного шага, но правая нога поочередно ставится скрестно то впереди, то сзади левой. В данном случае продвижение происходит влево.

8. *Широкий шаг* (выпадами). В момент выпада вперед левой ногой правая сзади на носке (прямая), туловище наклонено вперед и составляет прямую линию с правой ногой. Руки сильным взмахом выносятся одна вперед, другая назад (рис. 5). Широкий бег выполняется энергичным толчком, толчковая нога выпрямляется, свободная выносится вперед (рис. 6).

### *Волны*

Волнообразные движения характеризуются последовательным и непрерывным движением во всех суставах. При правильном исполнении волнообразных движений мышцы относительно свободны, тонус возрастает только в тех мышцах, которые необходимы для разгибания данного сустава. Такое непрерывное изменение степени напряжения мышц развивает мышечное ощущение, координацию движений.

Волнообразные движения можно выполнять руками, туловищем и всем телом. Для музыкального сопровождения следует подбирать лирические, спокойные мелодии размером  $3/4$ , медленного и умеренного темпа.

*Волнообразные движения руками* способствуют выработке пластичности, ловкости и выразительности. Волна рукой начинается с плеча, затем в движение включаются предплечье и кисть.

#### *Последовательность обучения:*

1. Плавные подъемы и опускания рук типа «волна». И. п. – основная стойка. 1. Слегка сгибая локоть движением от плеча, поднять руки в стороны с отстающим движением предплечья и кисти (при этом плечо доходит до горизонтали, а остальные звенья расположены по округлой линии вниз).
2. Слегка сгибая локоть, опустить руки вниз с отстающим движением предплечья и кисти кверху.

Следует помнить, что в начале опускания плеча предплечье и кисть еще последовательно опущены вниз. Положение кисти меняется постепенно, причем чем медленнее происходит опускание руки, тем медленнее перемена положения кисти и относительно меньше ее отставание.

Плавные движения руками можно выполнить в любом направлении, однако плечо является ведущим звеном, предплечье и кисть следуют за ним.

2. Волна кистью. В этом упражнении наглядно прослеживается последовательный переход «гребня волны» от одного сустава к другому. И. п. – руки вперед, ладони вниз. Движение начинается в лучезапястных суставах, затем последовательно продолжается во всех мелких суставах

и заканчивается в ногтевых фалангах. Волна кистью требует большой подвижности всех суставов.

3. Волна руками. Из и. п. руки в стороны, соединя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах. Разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах (рис. 7).

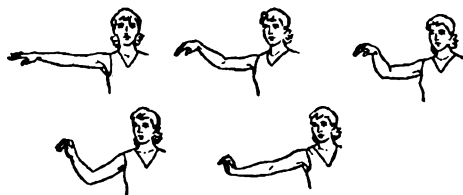


Рис. 7

Соединя лопатки, плечи не поднимать, следить за правильной последовательностью движений. Перед разгибанием суставов не напрягать излишне мышцы предплечья и кисти. Движение от сустава к суставу выполнять непрерывно, упруго, со средним напряжением и доводить до последних фалангов пальцев. Единичная волна заканчивается выпрямлением рук во всех суставах.

4. Непрерывная волна. В момент разгибания кисти лопатки сводятся, и вслед за последним движением снова начинается первое. Рука ни на один момент не выпрямляется во всех суставах.

5. Поочередная волна. Одна рука начинает волну после того, как ее закончит другая (рис. 8).

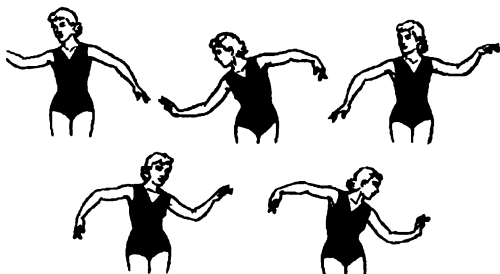


Рис. 8

### *Методические указания*

При обучении разнообразным движениям руками из различных исходных положений необходимо следить за тем, чтобы локти были обращены книзу, а не в стороны, и чтобы движения были мягкими, плавными. Резкие сгибания и разгибания в суставах мешают созданию протеклости движений.

*Волнообразные движения туловищем* можно рассматривать как подготовительные упражнения для выполнения целостной волны.

#### *Последовательность обучения:*

1) из упора стоя на коленях, наклонив голову вперед, последовательно прогнуться в поясничном, грудном и шейном отделах (наклоняя голову назад). Последовательно сгибая спину, вернуться в и. п. (рис. 9);



Рис. 9

2) из седа на пятках, руки сцеплены сзади, последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, выполнить наклон вперед. Последовательно сгибаясь в пояснице, грудном и шейном отделах, выпрямиться (рис. 10).



Рис. 10

Движение следует выполнять слитно. Необходимо следить за последовательным сгибанием и разгибанием в суставах. Наклоняясь, надо максимально прогнуться. Движение всегда начинается в поясничной части позвоночника и передается от позвонка к позвонку в грудную и шейную части;

3) волна, вставая на колени. Из седа на пятках с круглой спиной вставать на колени, посылая тазовый пояс вперед, прогнуться вначале в пояс-

нице, затем в грудном и шейном отделах. Последовательно сгибаясь (начиная движения с поясницы), сесть на пятки (рис. 11).

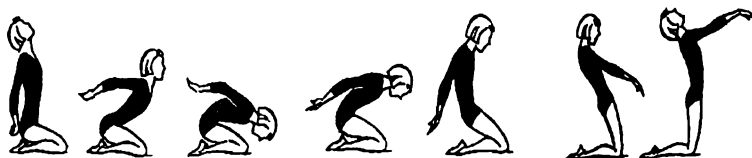


Рис. 11

#### *Методические указания*

Поднимаясь в стойку на коленях, вперед посылают бедра. Плечевой пояс в этой фазе отстает, голова опущена на грудь. Затем идет последовательное выпрямление в грудной и шейной частях позвоночника. Движение заканчивается выпрямлением или наклоном назад.

Опускание на пятки начинается с поясничного отдела, затем – грудной и шейный (таз назад не отводится). Опускание головы – самое последнее движение в процессе исполнения упражнения.

*Целостная волна.* Исходным положением для выполнения целостной волны является круглый полуприсед. Из стойки на носках руки вверх ладонями вперед слегка согнуть ноги и туловище. Руки плавно движутся вместе с плечевым поясом в положение, параллельное полу. Все суставы позвоночника согнуты вперед, ноги плотно сжаты, пятки максимально подняты над полом. Таз в положении круглого полуприседа находится над пятками, спина круглая. Мышцы живота и ягодиц напряжены, руки и плечевой пояс расслаблены. Тяжесть тела на носках.

#### *Последовательность обучения:*

1) волна вперед, стоя лицом к стенке из приседа на всей стопе, руки на уровне груди, наклон вперед. Последовательно коснуться стенки коленями, бедрами (сильно прогибаясь в пояснице) и грудью (сводя лопатки), незначительным наклоном головы назад выпрямиться. Сгибать руки только в момент касания стенки грудью. Выполнение волны у гимнастической стенки помогает контролировать последовательность выведения суставов вперед;

2) волна вперед из круглого полуприседа на носках стоя лицом к опоре: 1–2 – круглый полуприсед, 3–4 – целостная волна вперед;

3) волна вперед, стоя боком к опоре из круглого полуприседа. Рукой выполняется круг вперед – вниз;

4) то же упражнение, но без опоры;

5) волна на шаге вперед. И. п. – круглый полуприсед на одной, другая вперед на носке, руки вверх, постепенно перенести тяжесть тела напереди стоящую ногу и, сгибая ее в колене, сделать волну вперед с кругом руками вперед, нога сзади на носке. Передавая тяжесть тела назад и одновременно сгибаясь во всех суставах, вернуться в и. п. (целостная волна вперед стоя на одной, другая вперед на носок).

6) боковая волна на шаге. И. п. – стоя на левой, правая в сторону на носок, руки влево кверху, наклон вправо; приседая и еще больше наклоняясь вправо, постепенно передавая тяжесть тела на правую ногу, волна вправо, руки вниз, вправо, вверх. Закончить волну в вертикальной стойке на правой, левая на носок (рис. 12).

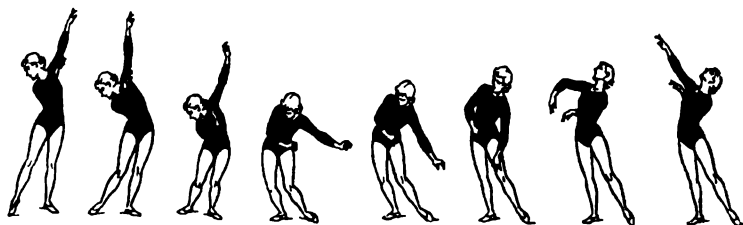


Рис. 12

#### *Методические указания*

Во время прогиба в пояснице плечи и голову наклонить вперед. В начале движения колени сильно не сгибать. При выведении бедер вперед вышележащие суставы преждевременно не разгибать. Круг руками выполнять равномерно: в момент выведения бедер вперед руки внизу ладонями наружу, при прогибе в грудном отделе – сзади.

При выполнении волнообразных движений характер музыки лирический, размер 3/4, звучание слитное, тихое, темп медленный или умеренный, восходящий или нисходящий лирический рисунок, в зависимости от направления движения.

#### *Взмахи*

Взмах – целостное движение всего тела или отдельных его частей (рук, ног), выполненное последовательно.

Взмахи основываются на толчкообразном напряжении мышц для получения начального импульса к движению, за которым следует расслабление и дугообразное движение в силу инерции.

Взмахи развивают мышечное ощущение, которое позволяет уточнить, когда и какие мышцы включаются в работу и с какой силой, какова оптимальная скорость в чередовании мышечных напряжений, т. е. вырабатывается умение экономично двигаться.

Характер музыки, сопровождающей выполнение взмахов, энергичный, бодрый, размер 2/4, 3/4. Звучание громкое, темп зависит от амплитуды взмахов.

Взмахи выполняются руками, ногами, туловищем и всем телом. Характерная их особенность – короткий толчок, которым движение передается в следующий сустав по инерции.

### **Взмахи руками**

*Последовательность обучения:*

1) из стойки ноги врозь наклон вперед, руки свободно вниз. Пружина коленями, раскачивать руки вперед и назад или в стороны. В конечных положениях маха руки свободно сгибаются в локте или кисти;

2) из стойки ноги врозь, руки влево, роняя руки книзу перевести их вправо, затем влево. То же, передавая тяжесть тела с ноги на ногу;

3) из стойки на носках, руки назад, голова наклонена вперед, взмах руками вперед – вверх с пружинным движением ног, голову поднять. Так же вернуться в и. п. То же со взмахом одной рукой вперед, другой – назад.

*Методические указания*

При толчке надо добиться расслабления предплечья и кисти (как бы стряхнуть воду с мокрой руки). После начального толчка руки в положении вниз полностью разгибаются и далее двигаются по инерции. В конечной точке взмаха они прямые, ненапряженные, кисти в продолжении рук. Голова и туловище сопровождают движения рук и в конечном положении слегка наклонены к ним.

### **Взмахи туловищем**

*Последовательность обучения:*

1) из седа на пятках наклон туловища и головы вперед, руки назад. Взмахом туловища вперед стать на колени, выводя бедра вперед, руки вверх, прогнуться. Плавное опускание рук вниз, вернуться в и. п.;

2) сидя на правом бедре, наклон влево, руки влево. Взмахом туловища влево встать на колени, руки вниз. Продолжая наклон вправо, сесть на левое бедро, руки вправо. То же в другую сторону.

### *Методические указания*

Толчком при выполнении взмахов туловищем является выпрямление туловища. При вставании на колени руки и плечевой пояс расслабляют и последовательно выпрямляют по инерции от толчка, идущего от движения таза.

Вначале взмахи следует выполнять в среднем темпе, для того чтобы занимающиеся почувствовали последовательность движений и степень чередования напряжений и расслаблений. Постепенно темп ускоряют.

### *Равновесия*

Способность сохранять равновесие на различных опорах является важным и в то же время сложным навыком, требующим специальной тренировки. На совершенствование функции равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые значительно повышают тонус мышц спины и всего туловища, содействуют формированию правильной осанки.

Необходимое условие для сохранения равновесия – расположение центра тяжести над площадью опоры. Естественно, что чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие.

Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое туловище, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. При правильном положении туловища условная вертикальная линия должна проходить от головы через все тело к точке опоры. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечные усилия и регулировать их величину (степень напряжения и расслабления).

Упражнения в равновесии можно разделить на динамические (связанные с поддержанием равновесия при различных передвижениях), статические (в которых требуется соблюдать равновесие в различных положениях на месте) и смешанные (здесь важно устоять на месте после определенных двигательных действий).

К *динамическим упражнениям* относятся разновидности передвижений шагом, бегом, подскоками, выполняемых в условиях ограниченной площади опоры или на повышенной опоре – на гимнастической скамейке, бревне, буме и т. п.

Основные динамические равновесия – это разновидности ходьбы (на носках, высоким шагом с подъемом на носок и др.), передвижение бегом и танцевальными шагами, повороты, выполняемые махом ноги.



К статическим упражнениям в равновесии относятся различные стойки на двух ногах (на носках), на одной ноге в различных позах (свободная нога вперед, назад, в сторону, с наклонами туловища и др.), на колене. Эти упражнения можно выполнять на полу и на повышенной опоре. Например:

1. И. п. – о. с. 1–2 – медленно подняться на носки, руки через стороны вверх, 3–6 – сохранение равновесия на носках, 7–8 – медленно опуститься на всю стопу, руки через стороны вниз.

2. И. п. – о. с. 1 – подняться на носок правой, левая согнута вперед (носок левой касается колена правой), руки вверх, 2–3 – сохранять принятое положение, 4 – опуститься в и. п., 5–8 – то же на другой ноге.

3. Вертикальное равновесие. И. п. – о. с. 1 – стоя на левой, правая нога назад, руки в стороны, тело в вертикальном положении, слегка прогнуться в грудной части, 2–3 – сохранение принятого положения, 4 – и. п., 5–8 – то же с другой ноги (рис. 13).

4. То же на носке (рис. 14).

5. Боковое равновесие. И. п. – о. с., руки вверх. 1–2 – правая нога в сторону, наклон туловища в противоположную сторону, 3 – сохранение принятого положения, 4 – и. п., 5–8 – то же с другой ноги.

6. Переднее равновесие. И. п. – о. с., руки вперед. 1–2 – правая нога максимально назад, руки вперед, туловище наклонить вперед, 3 – сохранение заданного положения, 4 – и. п., 5–8 – то же с другой ноги. (В данном упражнении свободная нога, туловище и руки составляют прямую линию) (рис. 15).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

#### *Методические указания*

Основные формы равновесий следует выполнять у опоры. Любое равновесие начинают с поднимания ноги до предела, после чего туловище

принимает указанное положение. В положении равновесия ноги прямые (если не оговорено другое положение), носки оттянуты, мышцы ног и спины предельно напряжены. Возвращаться в исходное положение из равновесия надо в обратной последовательности, т.е. сначала выпрямить туловище, а затем опустить ногу. Если устойчивость в равновесии потеряна, то его можно восстановить с помощью компенсаторных движений руками, свободной ногой, туловищем и головой, обеспечивающих расположение общего центра тяжести тела над опорой.

Музыкальное сопровождение следует подбирать спокойного характера, не очень громкое, темп медленный или умеренно-медленный.

К смешанным упражнениям в равновесии относятся такие, в которых двигательное действие завершается устойчивым статическим положением. Устойчивость в этом случае в значительной мере зависит от того, насколько правильно выполнено само двигательное действие. Наиболее характерным для данной группы упражнений является приземление после различных прыжков, сохранение равновесия после выполнения поворотов, приседаний, наклонов и т. п. Примеры смешанных упражнений:

1. И. п. – руки в стороны. 1–3 – слегка наклоня туловище вперед, три небольших шага вперед, руки дугами книзу – вверх, 4 – стойка на носках, руки вверх, 5–7 – три небольших шага назад, руки дугами книзу – в стороны, 8 – стойка на носках.

2. Прыжок с двух на одну с приземлением в равновесии на одной ноге, другая назад.

### *Повороты*

Поворот – это вращательное движение вокруг вертикальной оси тела занимающегося.

Главная задача при выполнении поворотов – это сохранение устойчивости в движении.

Успешное выполнение поворотов зависит от следующих моментов:

- правильного напряжения отдельных мышечных групп (особенно спины);
- умения быстро и точно переносить центр тяжести тела на ту ногу, на которой производится поворот. При этом отдельным частям тела нужно придать определенное для каждого конкретного случая положение, которое обеспечило бы сохранение оси вращения;

- четкого выполнения маха рукой и ногой для создания необходимой инерции поворота и умения в нужный момент затормозить движение (за счет мышечного напряжения);

- правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его.

Повороты выполняют на одной или двух ногах на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  и более.

#### *Повороты на двух ногах*

1. Повороты переступанием. Выполнять высоко на носках, быстро, колени не сгибать, спину держать прямо, мышцы ног и туловища напряжены, следить за осанкой, с места не сходить, руки на пояс или в стороны.

2. Скрестные повороты. Из стойки на всей стопе поставить одну ногу скрестно вперед (назад) на носок. Вставая на носки, сделать поворот на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . В конце поворота опуститься на всю стопу, руки на пояс или в стороны.

#### *Повороты на одной ноге*

1. Одноименный поворот. Выполняют на правой ноге – направо или на левой ноге – налево, шагом на носок. Руки и свободная нога могут быть в любом положении. Заканчивают поворот приставлением свободной ноги в стойку на носках или переходом в любое другое положение.

2. Разноименный поворот. Делают на правой ноге – налево или на левой ноге – направо. Так, и. п. – I позиция, руки в стороны. 1 – шаг левой влево в полуприсед на двух ногах, 2 – толчком двух встать на носок левой, правую согнуть вперед, прижав стопу к голеностопному суставу левой с одновременным поворотом направо на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , 3 – приставить правую в стойку на носках, 4 – опуститься на всю стопу. То же на правой ноге влево.

#### *Методические указания*

При выполнении поворотов необходимы сосредоточенность внимания, умение регулировать степень мышечного напряжения, пространственная ориентировка. При изучении поворотов важно соблюдать последовательность и постепенность. Обучение следует начинать у опоры. Опора должна быть такой, чтобы в любой момент можно было отпустить руки от нее, не потеряв при этом равновесия. Упражнения у опоры приучают правильно держать голову, сохранять правильную осанку, следить за конечным положением. Затем повороты выполняют без опоры.

С самого начала поворота принимают фиксированное положение туловища и рук и сохраняют до его завершения. Преждевременное расслаб-

ление рук влечет за собой расслабление тела и, как следствие, нарушение устойчивости. Повороты надо обязательно тренировать в обе стороны.

Для музыкального сопровождения следует использовать музыку спокойного характера в высоком и среднем регистре, умеренного темпа.

Усвоенные повороты можно соединить с равновесиями и танцевальными шагами, например: и. п. – руки на пояс. Такты 1 – 2 – два вальсовых шага вперед, начиная с левой; такты 3–4 – шаг левой влево, поворот на  $180^\circ$  на носке левой, согнув правую вперед (носок правой – у голеностопного сустава левой). Затем, опуская правую ногу скрестно перед левой, поворот на носках еще на  $180^\circ$ , руки на пояс; такты 5–8 – то же, что 1–4, но поворот выполнить в другом направлении [8, 27, 34].

### *Прыжки*

Прыжки эффективно развивают силу мышц ног, прыгучесть, ориентировку в пространстве. Они оказывают сильное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. По своей динамической структуре прыжки являются дальнейшим развитием пружинных движений. По внешней форме прыжки напоминают различные шаги, являясь прямым продолжением их в последующем ряду разучивания. Многие прыжки широко применяются в вольных упражнениях и упражнениях в равновесии.

Прыжки, специфичные для художественной гимнастики, исполняются толчком одной ногой и двумя ногами.

Выполнение прыжка начинается с подготовительной фазы. В ней выполняется полуприсед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем интенсивно сокращаются. В этой фазе спина прямая, руки отводятся назад для последующего махового движения в противоположном направлении. Особое внимание обращается на разгибание стопы до конца, за счет чего происходит толчок.

Толчок должен быть энергичным, коротким, акцентированным. Для него характерно быстрое выпрямление ног. Толчок усиливается взмахом рук и ноги (при толчке одной).

Полет, в котором принимается положение, соответствующее форме прыжка, характеризуется высотой, продолжительностью. Чем выше прыжок, тем дольше полет и больше возможностей принять требуемую позу. Высота полета в прыжках зависит от силы толчка.

Основное назначение приземления состоит в том что, чтобы смягчить силу взаимодействия с опорой. Для этого занимающиеся, приземля-

ясь с носка, тут же опускаются на всю стопу с последующим сгибанием ног во всех суставах. Приземление будет устойчивым только в том случае, если линия движения общего центра тяжести проходит через опорную ногу. При выполнении поточных прыжков приземление является подготовительной фазой для следующего прыжка.

Для прыжков, выполняемых с разбега, существует фаза разбега. Он делается на носках, последний шаг широкий, на опору ступня ставится с носка. Разбег может осуществляться и в форме различных танцевальных шагов. При прыжках толчком двумя ногами после разбега следует наскок.

Самые простые по форме прыжки – на двух ногах, затем – подскоки с ноги на ногу на месте или в передвижении. Более интенсивны прыжки на одной ноге.

К разучиванию прыжков можно приступать только после определенной подготовки суставно-мышечного аппарата занимающихся (ходьбой, бегом пружинными движениями).

На занятиях целесообразно выполнять прыжки в сочетании с поворотами, взмахами, танцевальными шагами, ритмическими заданиями. Ниже описываются прыжки, которые являются основным учебным материалом в курсе художественной гимнастики.

*Прыжок выпрямившись* начинают с полуприседа на счет «И». В полете все суставы предельно выпрямлены. Руки взмахом поднимаются вверх, способствуя увеличению высоты взлета. Приземляются с носка на всю стопу в полуприсед. В поточных прыжках фаза приземления должна быть короткой, толчок – энергичным и резким.

Прыжок выпрямившись можно усложнить, добавляя повороты на 90 и 180°, разведением ног в полете.

*Скачок* выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движения руками осуществляют произвольно, разноименно выносимой ногой.

#### *Методические указания*

Вначале занимающихся следует научить чередовать движение рук и ног стоя на месте. При этом преподавателю необходимо обратить внимание на свободный вынос ноги, согнутой в колене вперед. Между бедром и голенью должен быть прямой угол. После этого движение выполняется в шаге, затем добавляется подскок.

Скачок может чередоваться с обычной ходьбой, высоким шагом, шагом польки.

*Закрытый и открытый прыжки. И. п. – о. с., руки в стороны.*

1. Шагом правой, левую согнуть вперед, прыжок, руки дугами вниз – вперед, плечи и голова слегка опущены (рис. 16, а).

2. Шаг на левой с последующим прыжком на ней, правая назад, руки дугами вниз – в стороны, прогнуться (рис. 16, б).

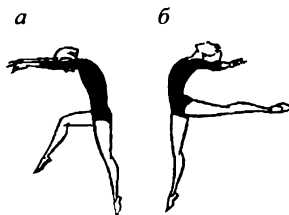


Рис. 16

#### *Методические указания*

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при передвижении шагом, в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, туловища.

Далее можно перейти к выполнению прыжков в медленном темпе и без музыки. И только после этого исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

При выполнении закрытого прыжка туловище согнуто, спина круглая, голова опущена, руки вверх.

В полете открытого прыжка тело прогнуто, голова отведена назад, руки в стороны – назад.

*Прыжок шагом* выполняют толчком одной ноги с приземлением на другую. В фазе полета одна нога вперед, другая назад, руки – противоположно одноименной ноге (рис. 17).



Рис. 17

#### *Последовательность обучения:*

1) с продвижением по кругу небольшие прыжки с левой на правую, выпрямляя ноги в фазе полета. Направление толчка вертикальное;

2) прыжки с левой на правую через «ров» (нарисованный мелом на полу). Ширину «рова» постепенно увеличивать.

Задание выполняют шеренгами по 4–5 человек, продвигаясь из одной половины зала в другую и обратно. Толчковую ногу менять;

3) и. п. – левая нога вперед на носок, правая рука вперед, левая назад в сторону, 1 – шаг левой в полуприсед, 2 – прыжок на правую в полуприсед, левая назад книзу, энергично сменить положение рук, 3–4 – выпрямляя правую, левую вперед на носок, руки дугой книзу в и. п. В дальнейшем упражнение выполняется на 2 счета.

Прыжок шагом в сочетании с приставным шагом вперед. И. п. – то же. 1 – приставной шаг левой вперед, 2 – шагом левой вперед, прыжок на правую, сменить положение рук, 3 – приставной шаг левой вперед, сменить положение рук, 4 – то же, что на счет 2, и т. д. После нескольких повторений сменить толчковую ногу.

#### *Методические указания*

При выполнении прыжка шагом руки всегда менять дугой книзу. В фазе полета ноги предельно разведены, прямые, голову приподнять, слегка прогибаясь назад.

*Прыжок со сменой ног впереди.* Толчком одной и махом вперед другой прыжок со сменой положения ног в фазе полета и приземлением на маховую ногу. Руки могут быть в различных положениях, но во всех случаях они должны принимать нужное положение после предварительного взмаха, помогающего увеличить высоту прыжка.

*Прыжок кольцом.* В прыжке прогнуться и отвести назад одну ногу, слегка согнутую в колене, так, чтобы носок был не ниже головы. При правильно выполненном прыжке кольцом одной свободная нога выпрямлена вниз или слегка отведена вперед; маховая нога, слегка согнутая в колене, предельно отведена назад – вверх (рис. 18).



Рис. 18

## **Танцевальные упражнения**

Танцевальные упражнения, танцы – один из наиболее эмоциональных, доступных и любимых занимающимися видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки; развитию ритмичности и координации движений, выносливости, скоростно-силовых качеств. Это ценное средство общения людей, которое содействует воспитанию коллективизма, дружбы и товарищества, развивает эстетические чувства, повышает интерес к занятиям. Выполнение танцевальных упражнений под музыку вызывает у обучающихся ощущение радости, улучшает эмоциональное состояние, поднимает общую культуру поведения.

Основными танцевальными упражнениями являются шаги: приставной, галопа, переменный, польки, вальса.

*Приставной шаг* – подводящее упражнение к шагу галопа. Может выполняться вперед, назад и в сторону, с носка и на носках. Так, и. п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 – скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу, левая сзади на носке, 2 – скользящим движением по полу приставить левую в и. п.

### *Методические указания*

При обучении приставному шагу следует помнить, что движение всегда начинают одной ногой, а заканчивают другой. Например, делают шаг правой ногой, а приставляют к ней левую. И вновь шаг правой, приставляется левая и т. д. Скольжение ноги по полу необходимо выполнять до полного вытягивания ноги на носок. Ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку. Во время выполнения шага туловище не разворачивать.

*Шаг галопа* выполняют вперед, назад и в сторону. По своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скольжением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени.

### *Последовательность обучения:*

- 1) повторить приставные шаги;
- 2) выполнить приставные шаги в ускоряющемся темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

### *Методические указания*

При выполнении шагов галопа следует помнить, что шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую ногу. Туловище вперед



не наклонять, сохранять хорошую осанку, голову чуть выше приподнять. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые.

Музыкальным сопровождением может служить любая полька умеренного темпа, веселого характера.

*Переменный шаг* – подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага спереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняют с другой ноги. Так, и. п. – III позиция ног, правая впереди. 1–2 – приставной шаг с правой вперед, 3 – шаг правой вперед, левая сзади на носке, 4 – левую скользящим движением по полу (слегка сгибая) разогнуть вперед к низу. То же с другой ноги.

Переменный шаг назад выполняют так же, как вперед, но движения начинают с ноги, стоящей сзади, и добавляют небольшой поворот туловища и головы в сторону, одноименную ноге, делающей шаг назад.

Переменный шаг в сторону делают с поворотом кругом. И. п. – основная стойка (о. с.), руки на пояс. 1–2 – приставной шаг вправо, 3 – шаг правой в сторону, 4 – поворот направо кругом, левую, скользя носком по полу, слегка согнуть и разогнуть в сторону на носок. Следующий перемешанный шаг выполнять с поворотом налево кругом.

*Последовательность обучения:*

- 1) повторить приставные шаги;
- 2) выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе и без музыки, а затем в нужном темпе и под музыку.

*Методические указания*

Шаги выполняют с носка. Ногу приставляют в указанную позицию, движения ног сопровождают движение туловища и головы (с какой ноги выполняют шаг, в ту же сторону поворачивают голову и плечи).

*Шаг польки* – это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. Различают шаги польки вперед, назад и с поворотом кругом.

Шаг польки вперед выполняют следующим образом. И. п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. «И» – небольшой подскок на левой, правая вперед – к низу, 1, «И» – приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком, 2 – небольшой шаг вперед правой, «И» – небольшой прыжок на правой, левую вперед – к низу. То же с другой ноги.

Шаг польки назад выполняют так же, как вперед; а шаг польки с поворотом кругом – как переменный шаг в сторону, но с двумя легким прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

*Последовательность обучения:*

- 1) повторить переменный шаг;
- 2) выучить подскок;
- 3) соединить подскок с переменным шагом;
- 4) выполнить шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

*Методические указания*

Полька исполняется легко, изящно. Украшают и дополняют движения повороты головы (при шаге с правой – направо, при шаге с левой – налево). Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянутой в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. В одном шаге польки два прыжка. Обучающимся следует помнить, что шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. После освоения шага польки его можно сочетать с шагами галопа, притопа, поворотами.

*Шаг вальса* выполняют вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом.

Вальсовый шаг вперед и назад исполняют тремя небольшими шагами. Первый шаг – перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, делают на сильную долю такта. Два последующих шага – на носках.

Вальсовый шаг в сторону. 1 – шаг правой в сторону с носка перекатом на ступню, слегка сгибая колено (носок обращен вправо), 2 – шаг левой за правую на носок (носок обращен влево), 3 – приставить правую к левой в стойку на носках. То же с левой ноги влево. В этом элементе делается как бы покачивание тела то вправо, то влево.

Вальсовый поворот представляет собой поворот на 360° вправо (правый поворот) или влево (левый поворот) на два музыкальных такта. Движение состоит из шести шагов и делится на две части, каждая из которых заканчивается III позицией ног.

Первая часть (один такт). И. п. – стоя лицом к центру, III позиция ног, правая впереди, руки на поясе. 1 – шаг правой вперед – вправо, 2 – поворот направо в стойку ноги врозь спиной к центру, 3 – приставить правую впереди левой в III позицию.

Вторая часть. 1 – шаг левой влево, 2 – поворот направо кругом в стойку ноги врозь лицом к центру, 3 – приставить левую сзади правой в III позицию.

При выполнении вальсового шага с поворотом налево движение начинают с левой ноги в другую сторону.

*Последовательность обучения:*

- 1) шаги на носках по кругу под счет «раз», «два», «три», «раз», «два», «три»;
- 2) на счет «раз» шаг вперед с полуприседом и два шага на носках;
- 3) шаг вальса вперед;
- 4) у опоры изучить перекатный шаг. Стойка на носках лицом к опоре. 1 – 2 – шаг правой в сторону перекатом с носка на всю стопу в небольшой полуприсед, 3 – приставить левую к стойке на носках. То же с другой ноги;
- 5) запомнить схему шагов. Так, 1 – шаг правой вправо, 2 – шаг левой скрестно правой, 3 – приставить правую к левой;
- 6) выполнить вальсовый шаг в сторону;
- 7) вальсовый шаг с поворотом кругом.

*Методические указания*

Шаги и повороты выполнять мягко, слитно, в медленном темпе. В начале обучения руки держать на поясе. В дальнейшем, когда вальс хорошо освоен, можно делать движения руками. При выполнении вальса сохранять хорошую осанку.

Особенно важно овладеть основными танцевальными движениями, на структурной основе которых строятся различные танцевальные движения. Например, изучив приставные шаги, легко освоить шаги галопа, после шагов галопа нетрудно овладеть шагами польки, которые состоят из двух шагов галопа, соединенных небольшими прыжками, и т. д. При их освоении надо следить за положением туловища, выворотностью ног, положениями рук, устойчивостью, а также за ритмом и характером движений.

Первое время танцевальные шаги исполняются в замедленном темпе, а затем в нормальном. Движения изучаются всей группой, а затем исполняются индивидуально.

После изучения танцевальных шагов рекомендуется для закрепления повторять их в небольших танцевальных соединениях. Полезно применять элементы импровизации.

*Элементы народных танцев* состоят из ряда движений, которые иногда бывают однотипными, но в каждом танце они имеют свой специфический характер исполнения, свойственный данной народности. Например, переменный шаг, шаг галопа, присядка употребляются в русских, украинских, молдавских, грузинских, азербайджанских и других танцах и плясках, но в каждой из них по характеру выполнения, ритмическому рисунку, по темпу и амплитуде движения они совершенно различны.

## *Русские танцы*

*Русский переменный шаг.* Темп средний.

И. п. – стойка в III позиции, правая вперед, руки на поясе. 1. Шаг правой вперед. «И». Шаг левой вперед. 2. Шагом правой вперед полуприсед на ней, левую ногу вперед, туловище и голову повернуть налево, левое плечо немного назад. «И». Держать. То же движение с левой ноги. По мере освоения русский шаг можно выполнять с движениями рук. Например: одну или две руки в стороны или скрестно на грудь, на пояс.

*Русский переменный шаг назад* выполняется так же, как шаг вперед. Три шага назад. На третьем шаге небольшой присед на одной, другую ногу вперед, повернуть туловище в сторону, одноименную поднятой ноге. Русский переменный шаг можно выполнять с поворотом после переменного шага. Если переменный шаг начинается с правой ноги, то и поворот исполняется на 180° направо.

*Скрестный шаг с припаданием.* И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1. Шаг левой в сторону с небольшим приседом на ней, носок развернут в сторону, голова повернута налево. 2. Поставить правую ногу сзади скрестно за левой пяткой внутрь и, выпрямляя ноги, встать на носки.

Скрестным шагом с припаданием можно двигаться влево, вправо, а также делать повороты на месте.

*Шаг «веревочка»* выполняется вперед, назад и с поворотом вокруг себя.

«Веревочка» назад: правая нога сгибается в сторону и, выпрямляясь, ставится сзади на носок. Далее следует скользящий небольшой прыжок на ней и сгибание левой ноги.

«Веревочку» назад можно выполнять с двойным ударом носком за пяткой опорной ноги.

«Веревочка» вперед выполняется аналогично, но с продвижением вперед. Этот шаг можно исполнить и с поворотом.

«Ковырялочка». 1. Подскок на левой ноге, правую ногу поставить рядом с левой на носок, повернув колено внутрь. 2. Подскок на левой ноге, правую ногу поставить на каблук, повернув колено наружу.

*Шаги с передвижением на двух ногах влево и вправо*

*Ход «елочка».* И. п. – стойка с сомкнутыми носками или ноги слегка врозь, ступни параллельны, руки в стороны. 1. Стать на пятки, подняв носки кверху, повернуть их налево и параллельно поставить на пол. 2. Стать на носки, поднять пятки, повернуть их налево и поставить параллельно.

«Елочку» можно выполнять несколько раз подряд влево или вправо, а также смешанно, причем в различных темпах.

*Ход «гармошка»* – разновидность «елочки»: продвижение выполняется также влево или вправо, но ступни двигаются не параллельно, а попеременно, соединяются то носки, то пятки обеих ног.

При движении вправо носки соединяются подниманием и отведением вправо правой пятки и левого носка; опора на правый носок и левую пятку. Затем соединяются пятки путем поднимания правого носка, отведения его вправо, поднимания левой пятки и приставления ее к правой; опора на правую пятку и левый носок.

*Русский шаг с «каблучка».* И. п. – руки влево. 1. Шаг правой вперед на пятку. «И». Легким ударом о пол приставить левую за правой. 2. Шаг правой вперед на пятку, руки вправо. «И». Опуститься на полную правую ступню, левую ногу приподнять назад. То же исполнить с левой ноги.

*Дробный ход.* «И». Прыгнуть на левой ноге и одновременно ударить о пол правой. 1. Притопнуть правой ногой. «И». Переступить, притоптывая, на правую ногу. «И». Подпрыгнуть на правой ноге и одновременно ударить о пол каблучком левой ноги.

Разновидности дробного хода:

1. Притопнуть правой ногой. «И». Подскоком на левой ноге правую согнутую ногу приподнять и сейчас же вторично притопнуть ею. 2. Переступить вперед правой ногой. «И». Шаг вперед левой ногой.

1. Небольшой подскок на левой ноге и притопнуть правой. «И». Сделать два быстрых притопывания (один правой, другой левой). 2. Удар о пол правой ногой. «И». Ударить о пол левой ногой.

*Притопы* – это удары ногой о пол, исполняемые вперед, назад, в стороны и скрестно в самых разнообразных ритмических сочетаниях.

*Тройной притоп вперед.* 1. Приподнять вперед правую ногу, слегка прыгнуть на нее на полную ступню (притопывая). «И». Притопнуть левой возле правой. 2. Притопнуть правой возле левой.

*Скрестный притоп.* 1. Шаг левой в сторону. 2. «И». Два притопывания (удара о пол) правой ногой скрестно перед левой.

### *Украинские танцы*

*Тройной шаг с прыжком.* И. п. – руки закругленно вперед. «И». Слегка присесть на правой ноге и приподнять вперед левую. 1. Толчком

правой ноги перепрыгнуть на левую, руки в стороны. «И». Приставить правую. Шаг левой вперед. «И», 2. То же с другой ноги.

*«Голубец».* Толчком левой ноги и махом правой в сторону прыжок вправо. В воздухе ударить пятками согнутых ног, причем левая нога как бы подбивает правую кверху. «Голубец» бывает низкий, высокий, выполняется в сочетании со скрестным шагом, с притопами и другими элементами.

*«Бегунец».* И. п. – руки на поясе. 1. Толчком правой и махом вперед левой длинный прыжок на левую, руки вперед. «И», 2. Два стремительных небольших шага вперед, начиная с правой ноги. То же исполнить другой ногой. Получается тройной бег с прыжком на первый шаг. Руки вперед, затем на пояс.

*«Вихлясник».* И. п. – руки скрестно на груди. 1. Прыжок на правой ноге, левую скрестно вперед на носок, колено обращено вправо, повернуть туловище и голову направо. 2. Прыжок на правой, левую вперед на пятку, повернуть туловище и голову налево.

«Вихлясник» можно выполнять с продвижением на одной ноге, перепрыгиванием с одной ноги на другую, в сочетании с притопами, «веревочкой» и другими элементами.

### *Белорусские танцы*

*Тройной шаг с прыжком* по структуре сходен с одноименным шагом в украинских танцах, но прыжок с ноги на ногу делается высоко, сгибая ноги в коленях и с небольшим наклоном туловища в сторону прыжка.

*Скользкий переменный шаг* выполняется так же, как простой переменный шаг, но с затакта. Носком делается скользящее движение вперед по полу, после чего нога отделяется от пола и начинается переменный шаг.

*Переменный шаг с притопом.* «И». Небольшой прыжок на левый носок с выносом правой ноги вперед. 1. Пружинный шаг правой вперед на носок. «И». Такой же шаг левой. 2. Легко ударяя носком о пол, приставить правую ногу. «И». Небольшой прыжок на правый носок с выносом левой ноги вперед.

*Продвижение с тройным притопом.* И. п. – руки на поясе. «И». Прыжок на правой с продвижением вперед. 1 – «И» – 2. Три притопа на месте, начиная с левой. То же с левой ноги. Этот же элемент можно выполнять и с продвижением назад. В обоих вариантах при прыжке правой ногой руки отводятся вперед – наружу ладонями вверх, а с прыжком левой возвращаются на пояс.

*Тройной шаг.* Исполняется, как украинский «бегунец», но без прыжка.

*Тройной шаг вперед с прыжком.* И. п. – руки на пояс. 1–2. Тройной шаг вперед с правой ноги. «И». Скользящий прыжок на правой с продвижением вперед, левую ногу согнуть вперед.

*Тройной шаг назад с прыжком* исполняется так же, но шаги делаются назад с продвижением назад.

### ***Молдавские танцы***

*Бег с подскоком.* И. п. – стойка в кругу лицом к центру в III позиции, правая нога впереди, руки на плечах друг друга. 1. Шагом правой в сторону прыжок на ней, левую согнуть вперед, колено слегка внутрь. 2. То же с левой ноги. 1–2. Четыре шага бегом по кругу вправо, начиная с правой ноги. Бег выполняется с небольшим наклоном вперед, отбрасывая назад ноги, согнутые в коленях.

*Скрестный перекатный шаг.* И. п. – стоя в III позиции, правая впереди, руки на пояс. 1. Широкий шаг правой в сторону на пятку. «И». Подтянуть левую ногу на носок сзади правой, которая в это время перекачивается на полную ступню. 2 – «И». Повторить движение в ту же сторону.

*Скрестные прыжки.* 1. Толчком левой ноги небольшой скрестный прыжок на правую, согнутую левую поднять назад. «И». Прыжок в сторону на левую ногу, согнутую в колене правую ногу вынести вперед.

*Боковой ход с притопами.* 1. Скрестный притоп левой ногой впереди. «И». Шаг правой ногой в сторону с притопом. 2. Скрестный шаг левой сзади. «И». Шаг правой ногой в сторону.

### ***Методические указания***

При обучении элементам народных танцев сначала следует предложить занимающимся прослушать музыку, затем указать на специфичность ритмических рисунков, на характерные особенности танцев данной народности, на жесты и стиль.

Элементы разучивают в замедленном темпе, а потом постепенно переходят к нужному темпу. По мере освоения элементов можно давать небольшие комбинации, составленные из них.

Необходимо следить за эмоциональным исполнением элементов и правильно их дозировать, так как чрезмерное увлечение повторениями утомляет занимающихся, приводит к упрощению движений и нарушению их ритма.

Рекомендуется предлагать девушкам импровизировать, составлять отдельные соединения.

### **Упражнения с предметами**

Упражнения с предметами различной формы, веса, объема, фактуры помогают занимающимся приобретать разнообразный двигательный опыт. Броски, ловля, перекааты, вращение и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. При их выполнении создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также развития координационных способностей занимающихся.

На занятиях художественной гимнастикой применяются мячи, скакалки, обручи, ленты, шарфы, булавы, а также нестандартные предметы, такие как цветные платки, веера, цветы и др.

### **Упражнения со скакалкой**

Скакалка – это пеньковая (или другая) веревка с поперечным диаметром 0,5–1,0 см с узелками на концах или без них. Она обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок: скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме этого скакалку можно держать за один конец, за два конца одной рукой, за середину одной и двумя руками, за середину и конец сложенной в 2–4 раза одной и двумя руками.

В зависимости от выполняемого упражнения скакалка вращается кистью или всей рукой. В упражнениях со скакалкой можно условно выделить следующие группы упражнений: махи и круги, прыжки, переводы, броски.

*Махи и круги.* Выполняются одной или двумя руками по часовой стрелке и против, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Махи и круги делятся на большие (движение в плечевом суставе), средние (движение в локтевом суставе) и малые (движения кистью).

*Последовательность обучения:*

1. Махи и круги в лицевой плоскости.
2. Махи и круги в боковой плоскости.
3. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости.

*Методические указания*

Махи и круги скакалкой следует сопровождать небольшим пружинным движением ног и наклонами туловища в сторону маха. При махах и кру-



гах скакалка должна слегка касаться пола. Следует помнить, что после маха в боковой плоскости книзу прыжки выполняют с вращением скакалки вперед, а после маха кверху – назад. Техника кругов и махов зависит от вращения скакалки. Так, если движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе участвуют локтевой и плечевой суставы. Все упражнения выполняют сначала стоя на месте, затем с продвижением в сочетании с танцевальными шагами.

*Прыжки.* Различают прыжки толчком двух ног, толчком одной, вращая скакалку вперед и назад, а также со скрестным (петля) и двойным вращением скакалки.

*Последовательность обучения:*

1. Прыжок выпрямившись через качающуюся скакалку вперед и назад (концы скакалки в обеих руках).
2. Прыжок выпрямившись, вращая правой и левой рукой сложенную вдвое скакалку в боковой плоскости кверху и книзу, добиваясь равномерности вращения скакалки с прыжками (одно вращение на один прыжок).
3. Прыжок через скакалку с промежуточным прыжком, вращая ее вперед и назад.
4. Прыжки с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед и назад.
5. Прыжки толчком двух ног, вращая скакалку вперед и назад (рис. 19, а).
6. Прыжки со скрестным вращением скакалки (петля) вперед и назад (рис. 19, б).
7. Прыжки с двойным вращением скакалки.

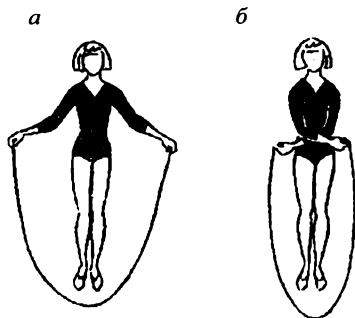


Рис. 19

### *Методические указания*

При выполнении прыжков скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. Скакалку вращают движениями в лучезапястных суставах, слегка сгибая локтевые суставы. Движение скакалки должно быть непрерывным. Выпрыгивая вверх во время прыжка, нужно разгибать колени и оттягивать носки, приземляться на носки с перекатом на всю стопу в полуприсед, сохраняя при этом правильную осанку.

При скрестном вращении скакалки (петлей) руки сгибают так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов, локти были согнуты, петля точно посередине. Вращение скакалки заканчивается энергичным движением кистей, которые должны находиться на одном уровне. При вращении скакалки назад петлей скрещивать ее надо на уровне пояса. При прыжках с двойным вращением во время одного прыжка выполняются два вращения скакалкой, при этом локти прижаты к себе, работает только кисть. Прыжок с двойным вращением выполняется за счет высоты полета и быстроты вращения. Усложнить упражнение можно путем изменения скорости вращения скакалки, увеличения количества повторений, сочетания быстрых движений ног с медленными вращениями, а также путем выполнения прыжков вдвоем.

*Переводы скакалки.* Переводы позволяют изменять направление вращения скакалки, разнообразить упражнения, а также служат для отдыха после прыжковых упражнений.

*Последовательность обучения:*

1. Перевод скакалки назад.
2. Перевод скакалки вперед.
3. Перевод по кругу (вправо – влево) (рис. 20).

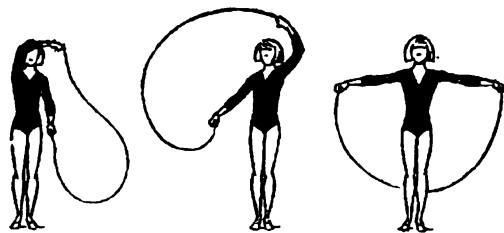


Рис. 20

### *Методические указания*

При выполнении переводов туловище следует за движением скакалки. Движения плавные, скакалка не касается тела. Переводы скакалки можно выполнять махом в боковой или лицевой плоскости, перемахом через голову назад или вперед.

*Броски и ловля.* Это сложные упражнения, требующие хорошей реакции, пространственной ориентировки и быстроты. Броски выполняются развернутой и сложенной скакалкой одной или двумя руками в любых направлениях. Пальцы, постепенно выпуская предмет, придают ему желаемое направление так, чтобы в полете траектория скакалки не нарушалась. Ловля должна выполняться легко, пальцами, без нарушения рисунка движения скакалки со следующим движением.

### *Упражнения с обручем*

Обруч – это предмет в форме круга внутренним диаметром 80–90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8–1,5 см, весом минимум 300 г, сделанный из пластмассы. Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата: жесткий хват – обруч зажимается в кулак, как скакалка; свободный хват – обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч – плоский предмет, его положения и движения различаются по плоскостям: лицевой, боковой, горизонтальной, наклонной.

Упражнения с обручем подразделяются на следующие группы: повороты, вращения, броски и ловля, прыжки в обруч и через него, маховые движения, перекаты. Все движения с обручем выполняются одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног.

*Хваты.* Обруч может удерживаться двумя руками и одной хватом снизу и сверху, снаружи и изнутри (рис. 21). Хват меняют либо небольшим броском обруча, либо перебором пальцев. Положение обруча по отношению к полу может быть горизонтальным, вертикальным, наклонным, а по отношению к телу – в лицевой, боковой и промежуточных плоскостях.

*Повороты.* Повороты обруча являются подготовительными упражнениями к изучению вращений. Выполняют их двумя или одной рукой в различных плоскостях и направлениях в сочетании с движениями туловища и ног.

*Последовательность обучения:*

1. Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости (рис. 22).
2. Повороты в боковой плоскости вперед и назад.
3. Повороты в горизонтальной плоскости.

*Методические указания*

При выполнении поворотов обруча надо следить за точным сохранением плоскости его движения. Для сохранения обруча в нужной плоскости важно ощущать его вес. Этого можно добиться, только выполняя упражнения ненапряженной рукой.

*Вращения.* Вращения выполняют на полу (вертушка), на кисти, на руке, на ноге.

*Последовательность обучения:*

1. Вращение обруча вертикально в лицевой плоскости по часовой стрелке и против нее (рис. 23, а).
2. Вращение обруча вертикально в боковой плоскости вперед и назад.
3. Вращение обруча в горизонтальной плоскости (рис. 23, б).
4. Вращение обруча с передачей из одной руки в другую в лицевой и боковой плоскости.
5. Вращение обруча на полу.



Рис. 21

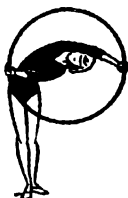


Рис. 22

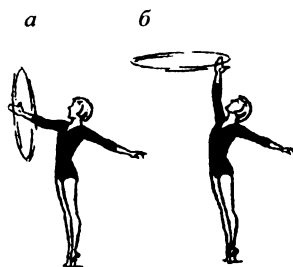


Рис. 23

*Методические указания*

Вращения должны быть равномерными, без рывков и толчков. Вращению обруча можно обучить двумя способами: первый – обруч в лицевой плоскости хватом за нижний край двумя руками; опуская одну руку, начать вращение наружу, используя при этом вес падающего обруча; второй – обруч на пра-

вой руке хватом за верхний край. Выполнить несколько раскачиваний, затем, захватив его кистью, поднять вверх и, разогнув пальцы, начать вращение, выполняя движение рукой вверх и вниз по круговой траектории. Все вращения выполняются сначала стоя на месте, затем с пружинными движениями ног и на различных танцевальных шагах. При вращениях обруча с передачей из одной руки в другую важно следить, чтобы вращение не прекращалось.

*Броски.* Броски выполняются вертикально и горизонтально в лицевой и боковой плоскости двумя руками и одной.

*Последовательность обучения:*

1. Горизонтальный бросок обруча двумя руками (рис. 24)
2. Вертикальный бросок обруча.
3. Броски обруча одной рукой в лицевой плоскости (рис. 25).
4. Броски обруча одной рукой в боковой плоскости.
5. Бросок обруча под плечо (рис. 26).



Рис. 24

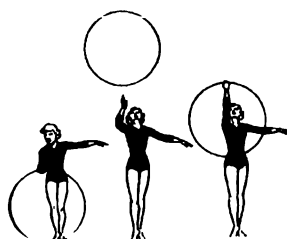


Рис. 25

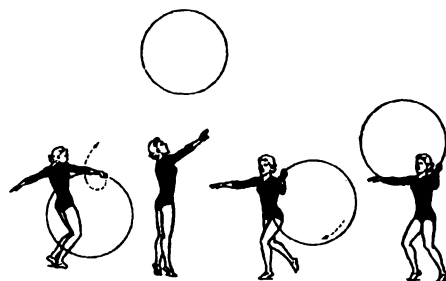


Рис. 26

### *Методические указания*

Направление толчка руками при броске определяет положение обруча в полете. Движения рук при бросках должны быть сильными и уверенными, а броски – свободными и высокими. Ловить обруч следует хватом снизу, сверху и во вращении. При выполнении броска обруча с вращением на кисти необходимо следить, чтобы применение силы для броска произошло в момент вращения обруча кверху (рука находится внизу). Падение обруча следует амортизировать вращением или махом.

*Прыжки.* Прыжки выполняют толчком двух ног, с одной на другую.

*Последовательность обучения:*

1. Прыжки в качающийся обруч толчком двух ног.
2. Прыжки в обруч с одной ноги на другую.
3. Прыжки с вращением обруча, как скакалки, вперед и назад.

### *Методические указания*

Прыжки нужно выполнять легко и свободно на полупальцах, приземляться мягко и бесшумно. Обруч раскачивать равномерно, без пауз. При выполнении прыжков нельзя сгибать руку, вращающую обруч, так как в этом случае он будет находиться высоко над полом, что затруднит выполнение элемента.

*Маховые движения.* Делятся на большие, средние и малые.

### *Методические указания*

Следует помнить, что маховые движения обручем выполняют прямой рукой движением кисти (малые), сгибанием руки в локтевом суставе (средние) и прямой рукой от плеча (большие).

*Перекаты.* Выполняются по полу, по рукам и груди, по спине.

*Последовательность обучения:*

1. Каты по полу в различных направлениях.
2. Обратные каты.
3. Перекаты по телу.

### *Методические указания*

При перекатах обруч не должен выполнять колебательные движения. Перекаты выполняются в основном за счет активной работы кистью. При обратном кате характерны две фазы движения кистью: первая заключается в быстром выбрасывании обруча вперед, вторая – в обратном рывковом движении, в результате которого возникает вращение обруча вокруг центральной оси.

### Упражнения с мячом

Мяч – это резиновый шар диаметром 18–20 см весом минимум 400 г. Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Упражнения с мячом делятся на следующие группы: способы удержания мяча, отбивы, броски и ловля, перекаты, выкруты.

*Способы удержания мяча.* Мяч лежит на ладони, при этом пальцы кисти сомкнуты, кроме большого (рис. 27, а). Мяч удерживают пальцами с боков, не касаясь его ладонями (рис. 27, б). Мяч лежит на тыльной стороне кисти, пальцы предельно вытянуты (рис. 27, в).



Рис. 27

*Отбивы.* Выполняются об пол и о части тела.

*Последовательность обучения:*

1. Отбивы двумя руками.
2. Отбивы одной рукой.

*Методические указания*

При отбивах двумя руками мяч держат на ладонях или слегка поддерживают сбоку. Удар по мячу производят после предварительного маха руками и пружинного движения ногами. Высота отскока зависит от силы удара. Ловля после отбива бывает снизу на ладонь и сверху (рука выполняет небольшую дугу изнутри наружу вокруг мяча).

*Броски и ловля.* Броски мяча выполняются двумя руками, одной рукой (по дуге наружу, по дуге внутрь, под плечо). Ловля бывает сверху и снизу.

*Последовательность обучения:*

1. Освоение предварительных и сопровождающих движений руками в сочетании с пружинными движениями ног.

2. Броски двумя руками.
3. Броски одной рукой.
4. Броски по дуге наружу – вверх.
5. Броски по дуге внутрь.
6. Броски из-за спины двумя руками.
7. Броски под плечо одной рукой (рис. 28).

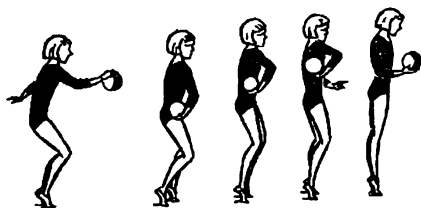


Рис. 28

#### *Методические указания*

Броску предшествует предварительный замах (руки опускают ниже исходного положения), а также пружинные движения ногами с последующим выпрямлением ног, тела и рук вверх. Броски чаще всего выполняются с подниманием на носки. При ловле мяча следует учитывать, что скорость его падения достаточно велика и мяч после касания ладони может отскочить, следовательно, соприкосновение мяча с рукой нужно смягчить движением руки навстречу мячу (мяч перекачивается через кончики пальцев на ладонь) и последующим опусканием руки. Захватывать мяч пальцами нельзя. При броске одной рукой под плечо рука сгибается, локоть в сторону, положение кисти у лопатки.

*Перекаты мяча* выполняются по полу и по различным частям тела (рукам, ногам, спине, груди).

Последовательность обучения:

1. Перекаты мяча по полу.
2. Перекаты между ладонями (рис. 29).
3. Перекаты по рукам (рис. 30).



Рис. 29

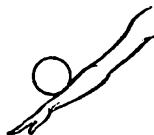


Рис. 30



4. Перекаты по спине.

5. Перекаты по рукам и груди, по рукам и спине.

*Методические указания*

Перекаты должны быть плавными, без толчков. Направление задается пальцами. С пола мяч следует поднимать пальцами, находящимися между полом и мячом. При перекатах между ладонями руки согнуты в локтях, кисти двигаются вокруг вращающегося мяча.

*Выкруты* выполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости, внутрь и наружу.

*Последовательность обучения:*

1. Выкрут в вертикальной плоскости (рис. 31).

2. Выкрут в горизонтальной плоскости (рис. 32).

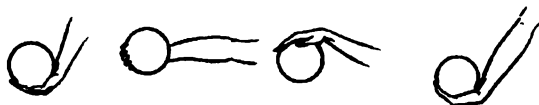


Рис. 31



Рис. 32

*Методические указания*

Выкруты выполняются ненапряженной рукой слитно, в сочетании с полуприседами и наклонами туловища. При горизонтальном выкруте кисть вместе с мячом описывает дугу вперед – внутрь. При вертикальном, приподнимая руку, повернуть кисть на 360° внутрь ладонью вверх.

*Упражнения с лентой*

Лента – это конструкция из палочки-трости длиной 50–60 см диаметром 1 см, подвижного крепления – карабина и ленты длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4–6 см (рис. 33). Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки упирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак ижимают палочку, указательный палец расположен вдоль палочки и фиксирует ее.

Упражнения с лентой делятся на махи, круги, змейки, спирали, восьмерки, броски. Хват палочки должен быть ненапряженным.

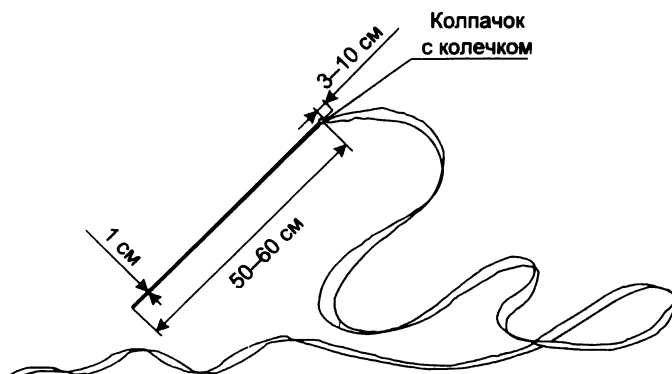


Рис. 33

**Махи.** Выполняются в различных плоскостях и направлениях.

*Последовательность обучения:*

1. Большие лицевые махи.
2. Махи в боковой плоскости.
3. Горизонтальные махи.

*Методические указания*

При выполнении махов движения должны быть равномерными и свободными. Кисть составляет продолжение руки, а при смене направления движения кисть плавно обгоняет ленту. Резкий обгон вызывает щелчок. Также необходимо следить за плоскостью.

**Круги.** Выполняются в различных плоскостях и делятся на большие, средние и малые.

*Последовательность обучения:*

1. Круги в лицевой плоскости.
2. Круги в боковой плоскости (рис. 34).
3. Горизонтальные круги над головой.

*Методические указания*

Большие круги выполняются рукой от плеча, средние – предплечьем, малые – кистью. При выполнении лицевых кругов локоть сгибать не сле-

дует, движения рукой равномерные, без остановок. При выполнении горизонтальных кругов допускается небольшое сгибание руки в локте.

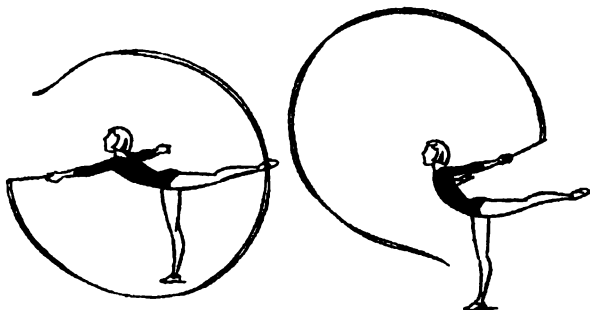


Рис. 34

*Змейки.* Бывают горизонтальные и вертикальные, выполняются по полу и по воздуху.

*Последовательность обучения:*

1. Вертикальная змейка в боковой плоскости (рис. 35, а).
2. Вертикальная змейка в лицевой плоскости (рис. 35, б).
3. Горизонтальная змейка по полу.
4. Горизонтальная змейка в лицевой плоскости (рис. 36).
5. Горизонтальная змейка над головой.

а

б



Рис. 35



Рис. 36

*Методические указания*

Змейка выполняется кистью, хват ненапряженный. Зубцы должны быть одинаковыми по высоте. При выполнении змейки по воздуху движе-

ния более частые. В вертикальной змейке кисть обращена ладонью книзу и выполняет движения вверх и вниз, а в горизонтальной – влево и вправо ладонью внутрь.

*Спирали.* Выполняются в вертикальной и горизонтальной плоскостях по полу и по воздуху.

*Последовательность обучения:*

1. Вертикальные спирали (рис. 37, а).
2. Горизонтальные спирали (рис. 37, б).

*Методические указания*

Начинают обучение со спиралей по полу. Необходимо следить за плоскостью и добиваться нужной величины и частоты витков. В вертикальной спирали витки вертикально полу, палочка горизонтально, а в горизонтальной – наоборот.

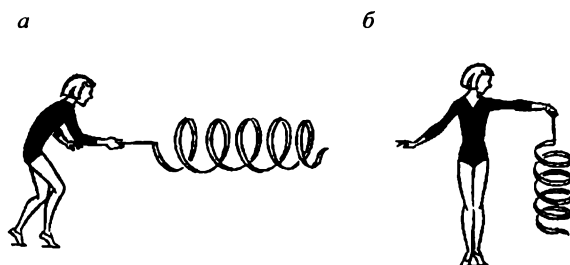


Рис. 37

*Восьмерки.* Бывают вертикальные и горизонтальные, большие, средние и малые.

*Последовательность обучения:*

1. Большие горизонтальные восьмерки.
2. Средние горизонтальные восьмерки.
3. Малые горизонтальные восьмерки.
4. Горизонтальные восьмерки по полу.
5. Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости.
6. Средняя вертикальная восьмерка.
7. Малая вертикальная восьмерка.

### *Методические указания*

Большие восьмерки выполняются движением в плечевом суставе, средние – предплечьем, малые – кистью. Восьмерки выполняются последовательными поворотами руки внутрь и наружу. Все упражнения с лентой выполняются сначала на месте, затем с пружинными движениями ногами и на различных танцевальных шагах.

*Броски и ловля.* Это сложные движения, которые требуют высокого уровня развития координационных способностей. В короткий промежуток времени выполняются три технических действия: захват, мах и выпуск предмета, что позволяет сохранить предварительный рисунок ленты. Четвертая фаза – свободный полет ленты и затем пятая фаза – подготовка к ловле, ловля ленты за палочку (шестая фаза) и перевод ленты в мах или другое движение (седьмая фаза) без остановки, слитно, динамично.

### **Комбинации без предметов и с предметами**

Слитные поточные комбинации представляют собой синтез всех средств художественной гимнастики. По мере роста подготовленности сложность и продолжительность учебных комбинаций для девушек постепенно повышаются. Поэтому по качеству их освоения можно судить об уровне развития двигательных качеств и координационной подготовленности занимающихся, их музыкальной подготовленности, об умении владеть самыми разнообразными движениями – от сильных с большой амплитудой до мелких, требующих тонких мышечных ощущений, выполняемых с различной скоростью и силой.

Учебные комбинации не следует заучивать, содержание их надо менять чаще, чтобы создавать основу для быстрого овладения новыми соединениями и упражнениями.

Композиция учебных комбинаций должна соответствовать форме и содержанию музыкальных произведений, служить образцом правильного использования музыки в художественной гимнастике. Связующие элементы комбинации подбираются в соответствии с ее содержанием и трудностью.

### **Специальные упражнения на согласование движений с музыкой**

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специфических функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания.

- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;

- музыка обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления.

В процессе занятий девушки знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта. В каждом упражнении, выполняемом под музыку, занимающиеся овладевают умением двигаться в соответствии с содержанием и формой музыкального произведения, с его размером, оттенками. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус.

С помощью специальных вспомогательных упражнений девушки приобретают умение правильно согласовывать свои движения с отдельными средствами музыкальной выразительности. По мере роста подготовленности занимающихся связь между движениями и музыкой непрерывно растет.

При создании композиций необходимо строить движения в соответствии с построением музыкального произведения. Это придает упражнению логичность, организованность, тесно связывает его с музыкой. Так, смена одних упражнений другими может происходить в конце фразы или предложения. Окончание музыкальных предложений, фраз может подчеркиваться определенными движениями, позами и т. д. Такая связь помогает исполнителям лучше выполнять упражнение под музыку [6, 8, 20, 28].

### **3.3. Организация занятий художественной гимнастикой со студентами**

Занятия художественной гимнастикой проводятся в вариативной части урока. Структура и организация занятия художественной гимнастикой, цель и задачи отдельных его частей совпадают с общепринятыми для занятий физической культурой.

Программа по художественной гимнастике оздоровительной направленности определяет задачи, содержание и объем учебной работы на каждый год обучения. В содержание программы включены теоретический и практический разделы, последний из которых содержит общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, выносливости, упражнения без предметов (шаги и передвижения, танцевальные соединения, равновесия, по-

вороты, волны, упражнения на расслабление), упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч), контрольные испытания, зачетное упражнение.

Теоретический материал представлен в виде лекционного курса.

На практических занятиях художественной гимнастикой студентки приобретают умения и навыки, добиваются целостности, слитности выполняемых упражнений, динамичности и танцевальности движений.

В процессе занятий девушки упражняются в подаче команд, приобретают навыки самостоятельного проведения отдельных частей занятия и занятия в целом и получают практические навыки для работы в качестве инструктора.

Для получения зачета по физической культуре студентки должны, кроме сдачи контрольных нормативов, выполнить зачетную композицию, состоящую из ранее освоенных упражнений художественной гимнастики без предметов и с предметами.

### **3.4. Медико-биологические основы художественной гимнастики**

В настоящее время общепризнано, что средства и методика занятий физическими упражнениями мужчин и женщин должны быть разными: это объясняется особенностями строения и развития их организмов, сложившимися в процессе филогенетического становления человечества. Студенческий возраст в основном совпадает со зрелым периодом онтогенеза женского организма. Поэтому при организации физического воспитания учет особенностей развития женского организма в этом периоде становится особенно важным. С половым созреванием начинают различаться как телосложение мужчины и женщины, так и функциональная деятельность многих внутренних органов. Объясняется это особенностями строения скелета, прежде всего костей таза, которые у женщин тоньше и подвижнее, а сам таз шире мужского. Большая подвижность в соединениях костей скелета, особенно позвонков, благодаря более толстым дискам между ними, большим суставным щелям и большей эластичности связок позволяет успешно развивать гибкость у женщин. Те же особенности телосложения женщины обуславливают необходимость специального укрепления мышечного корсета вокруг позвоночника. Сравнительно большая длина поясничного отдела позвоночника и брюшной полости требует особого укрепления мышц живота. От развития мышц брюшного пресса, таза и тазового

дна зависит правильное положение внутренних органов, в том числе и половых, обладающих известной подвижностью. Под влиянием резкого повышения внутрибрюшного давления и резких сотрясений тела они могут изменить свое положение в малом тазу и привести к определенным гинекологическим заболеваниям. Поэтому физические упражнения для женщин должны быть пластичными, без натуживания и резкого или продолжительного применения максимальной силы. Упругость и сила передней брюшной стенки очень важны для нормального течения беременности и родов. Этим обусловлен в физическом воспитании студенток большой удельный вес упражнений для мышц туловища и ног.

Как известно, развитие подкожного жирового слоя и соотношение между мышечной массой и жировой тканью в организмах мужчины и женщины различны. Жировая ткань составляет от общего веса в теле женщины в среднем 28%, мужчины – лишь 18%, а мышцы, соответственно, 35 и 40–50%. Жировая ткань в женском организме распределяется в области живота, ягодиц, бедер и груди, т. е. на наименее подвижных частях тела. В большинстве случаев жировая ткань является причиной избыточного веса, который может быть уменьшен благодаря регулярным занятиям физическими упражнениями в сочетании с правильным питанием.

У женщины меньше по сравнению с мужчиной функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы: меньшие размеры и вес сердца, его систолический и минутный объем, меньшее общее количество крови и гемоглобина в ней; меньшая жизненная емкость легких и более низкая способность к предельному поглощению кислорода; у женщин частота сердечных сокращений характеризуется большим, чем у мужчин, напряжением и дает более резкую реакцию на физическую нагрузку. Недостаточная вентиляция легких компенсируется учащенным дыханием; при продолжительной и интенсивной работе у женщин возникает больший кислородный долг по сравнению с мужчинами. Следовательно, одинаковая физическая работа выполняется женщинами с более значительным функциональным напряжением внутренних органов и при большем расходовании резервных возможностей организма, чем мужчинами.

Столь характерные возможности женского организма связаны с деятельностью внутренних половых органов и, в частности, яичников. Гормоны, вырабатываемые ими, оказывают на организм феминизирующее действие, а также влияют на процесс обмена веществ в организме. В комплексе



с другими факторами они оказывают влияние и на формирование женской психики, а также на становление особенностей моторики. Женской натуре, как правило, присуща эмоциональность, большая подвижность психических процессов. Поэтому женщины труднее переносят длительную монотонную и интенсивную физическую нагрузку, у них быстрее наступает утомление центральной нервной системы. А в работе умеренной интенсивности или с ритмическими паузами для отдыха они проявляют большую выносливость.

В профессиональной деятельности и в быту от женщины, как правило, требуется способность рационально распределять свои силы, экономично двигаться, быстро реагировать и переключаться, т. е. проявлять высокий уровень координации движений. Следовательно, девушкам необходимы те виды двигательной активности, посредством которых развиваются гибкость, пластичность, выразительность и координационные способности. Им легче переносить физическую нагрузку, которая характеризуется ритмичным и довольно частым чередованием напряжения и расслабления мышц, частой сменой положения тела.

Упражнения художественной гимнастики в наибольшей степени отвечают этим требованиям, соответствуя особенностям женской моторики и благоприятно воздействуя на эмоциональное состояние. Целостный характер любого упражнения достигается одновременным включением в действие многих суставов и мышц и выражается также в плавных переходах от одного двигательного акта к другому. Динамичность упражнений художественной гимнастики достигается не только перемещением занимающихся по площадке (ходьба, бег, танцевальные шаги и т. д.) и движениями рук, ног, туловища, но и последовательным изменением степени напряжения мышц, амплитуды, скорости, направления и характера движений.

Танцевальный характер упражнений в художественной гимнастике складывается из целостности, динамичности и ритмичности их выполнения и дополняется включением в них элементов и связок из народных и современных танцев.

Чувство удовлетворенности занятиями, вызванное у студенток благоприятным физиологическим воздействием на организм упражнениями описанного характера, выполняемыми под музыку, усиливается применением предметов художественной гимнастики и импровизацией в выполнении упражнений. Обильный приток импульсов от многих мышц и суставов в коре головного мозга, ощущение ритма, индивидуальная активность при

выполнении движений ведут к образованию доминанты движения, что позволяет отдыхать другим центрам больших полушарий головного мозга. Этим и выполнением упражнений на расслабление объясняется психотерапевтический и корригирующий эффект занятий художественной гимнастикой [8].

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Перечислите общедидактические принципы обучения упражнениям художественной гимнастики.
2. На какие этапы делится обучение упражнениям художественной гимнастики?
3. Какие методы и методические приемы используются при разучивании упражнений художественной гимнастики?
4. Сформулируйте понятие «гимнастическая терминология».
5. В чем заключаются правила записи упражнений художественной гимнастики?
6. Какие группы упражнений являются подготовительными в художественной гимнастике?
7. Какие упражнения составляют основу художественной гимнастики?
8. Дайте характеристику упражнений без предмета.
9. Какие группы упражнений можно выделить в упражнениях со скакалкой?
10. Дайте характеристику упражнений с обручем.
11. Раскройте содержание упражнений с мячом.
12. Какие группы упражнений включают в себя упражнения с лентой?
13. Какие специфические функции выполняет музыка в художественной гимнастике?
14. В чем заключаются физиологические особенности развития организма девушек?

## **Заключение**

Физическое воспитание в вузе играет немаловажную роль в профессиональном становлении будущего специалиста и направлено на развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность.

Принимая во внимание тот факт, что больше половины студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета составляют девушки, использование средств, методов и форм организации физкультурно-спортивной деятельности студентов должно учитывать эту специфику. Кроме того, вуз готовит будущих специалистов не только по техническим, но и по гуманитарным (творческим) специальностям, таким как звукорежиссура, музыкальный менеджмент, дизайн костюма, дизайн интерьера, парикмахерское искусство и др. Следовательно, физические упражнения, применяемые на занятиях физической культурой, должны содействовать развитию их творческого потенциала в процессе профессионально-образовательной деятельности на этапе обучения в вузе.

Художественная гимнастика, полностью учитывающая физиологические и психомоторные особенности женского организма, существенно дополняет систему профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

Динамичность упражнений художественной гимнастики оказывает оздоровительное влияние на организм занимающихся, тонизируя мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, формируя компенсации и нормализуя функции организма.

В результате занятий художественной гимнастикой у девушек развиваются координационные способности, гибкость, сила, выносливость. Благодаря равномерному развитию всех мышечных групп, умению владеть своим телом формируются правильная осанка, легкость, изящность и непринужденность движений.

Система музыкально-двигательного воспитания, применяемая в художественной гимнастике, позволяет прививать студентам умение слышать и понимать музыку, способствует их эстетическому воспитанию.

Качество исполнения упражнений содействует формированию способности к самоконтролю, устойчивости внимания, умения его концентрировать и распределять, быстроты мышления, самокритичности.

Многократное повторение упражнений для достижения хорошего качества исполнения приучает девушек к трудолюбию, воспитывает целеустремленность, решительность, настойчивость, необходимые для преодоления трудностей в профессиональной деятельности будущего педагога профессионального обучения.

Кроме того, занятия художественной гимнастикой в коллективе способствуют формированию у занимающихся коллективного сознания и ставят их в ситуацию соотнесения личных мотивов и желаний с общественными.

На занятиях художественной гимнастикой большое внимание уделяется воспитанию творческих способностей студентов. Это проявляется в творческом выражении ими восприятия музыки в движениях, а также в самостоятельном составлении разнообразных упражнений.

Таким образом, художественная гимнастика в профессионально-педагогическом вузе является не только средством укрепления здоровья и оптимального развития психофизических качеств девушек, но и способствует достижению ими психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности, развитию у них необходимых социально и профессионально значимых качеств, формированию активной стратегии поведения будущих специалистов.

## Библиографический список

1. *Бальсевич В. К.* Физическая культура для всех и для каждого [Текст]: учеб. пособие / В. К. Бальсевич. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
2. *Бароненко В. А.* Основы здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт; УГТУ – УПИ. Екатеринбург, 1999. 400 с.
3. *Барчуков И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. М.: Академия, 2006. 528 с.
4. *Боброва Г. А.* Художественная гимнастика в школе [Текст]: учеб. пособие / Г. А. Боброва. М.: Физкультура и спорт, 1978. 385 с.
5. *Брыкин А. Т.* Гимнастика [Текст]: учеб. для вузов / А. Т. Брыкин. М.: Физкультура и спорт, 1971. 456 с.
6. *Варакина Т. Т.* Упражнения с предметами [Текст]: учеб. пособие / Т. Т. Варакина, А. Н. Кудряшова, Г. П. Маркова. М.: Физкультура и спорт, 1973. 368 с.
7. *Гавердовский Ю. К.* Спортивная гимнастика [Текст]: учебник / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. М.: Физкультура и спорт, 1979. 426 с.
8. *Гимнастика* [Текст]: учеб.-метод. пособие для вузов / под ред. Э. А. Куду, Л. О. Яансон. М.: Высш. шк., 1978. 174 с.
9. *Гимнастика* [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.]; под ред. М. Л. Журавина, П. К. Меньшикова. М.: Академия, 2001. 448 с.
10. *Гимнастика* в профессионально-педагогической подготовке студентов [Текст]: учеб. пособие / Ю. И. Варава, С. А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ф. Ф. Башаров. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. 144 с.
11. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. Ростов н/Д: Феникс, 2003. 363 с. (Учебники, учеб. пособия).
12. *Зборовский Г. Е.* Инженер-педагог: образ жизни и профессиональная деятельность [Текст] / Г. Е. Зборовский, Г. А. Карпова. Свердловск: Изд-во Свердл. инж.-пед. ин-та, 1983. 154 с.
13. *Ильинич В. И.* Физическая культура студента [Текст]: учебник / В. И. Ильинич. М.: Гардарики, 2001. 448 с.

14. *Карпенко Л. А.* Художественная гимнастика [Текст]: учебник / Л. А. Карпенко. М.: Физкультура и спорт, 2003. 385 с.
15. *Коробейников Н. К.* Физическое воспитание [Текст]: учебник / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. М.: Высш. шк., 1989. 368 с.
16. *Коростелев В. А.* Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе [Текст]: учеб. пособие / В. А. Коростелев; под ред. С. А. Марчук, Т. А. Бобылевой. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006. 193 с.
17. *Курамышин Ю. Ф.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Ю. Ф. Курамышин. М.: Сов. спорт, 2004. 464 с.
18. *Лисицкая Т. С.* Художественная гимнастика [Текст]: учебник / Т. С. Лисицкая. М.: Физкультура и спорт, 1982. 420 с.
19. *Лисицкая Т. С.* Ритм. Пластика [Текст] / Т. С. Лисицкая. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1988. 210 с.
20. *Мавромати Д. П.* Упражнения художественной гимнастики [Текст] / Д. П. Мавромати. М.: Физкультура и спорт, 1972. 143 с.
21. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для высш. спец. физкульт. заведений / Л. П. Матвеев. СПб.: Лань, 2003. 160 с.
22. *Ольховская Е. Б.* Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях [Текст]: монография / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина; под науч. ред. А. С. Розенфельда. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. 103 с.
23. *Петров П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П. К. Петров. М.: ВЛАДОС, 2000. 480 с.
24. *Полиевский С. А.* Физкультура и профессия [Текст]: учеб. пособие / С. А. Полиевский, И. Д. Старцева. М.: Физкультура и спорт, 1988. 160 с.
25. *Профессионально-педагогическое образование в современных условиях: результаты исследования* [Текст] / Г. М. Романцев [и др.]. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2003. 68 с.
26. *Раевский Р. Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст]: учеб. пособие / Р. Т. Раевский. М.: Высш. шк., 1985. 136 с.
27. *Ротерс Т. Т.* Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст]: учеб. пособие / Т. Т. Ротерс. М.: Физкультура и спорт, 1989. 380 с.

28. *Сивакова Д. А.* Уроки художественной гимнастики [Текст]: учеб. пособие / Д. А. Сивакова. М.: Физкультура и спорт, 1988. 360 с.
29. *Сирис П. З.* Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников [Текст]: кн. для учителя / П. З. Сирис, В. А. Кабачков. М.: Просвещение, 1988. 160 с.
30. *Смолевский В. М.* Гимнастика и методика преподавания [Текст]: учеб. для вузов / В. М. Смолевский. М.: Физкультура и спорт, 1987. 483 с.
31. *Сыманюк Э. Э.* Стратегии профессионального самосохранения [Текст] / Э. Э. Сыманюк // Мир психологии. 2005. № 1. С. 156–162.
32. *Тюленьков С. Ю.* Технология преподавания физической культуры в вузах [Текст] / С. Ю. Тюленьков // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 5. С. 50–54.
33. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2003. 480 с.
34. *Художественная гимнастика* [Текст]: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Орлова. М.: Физкультура и спорт, 1973. 188 с.
35. *Шлемин А. М.* Юный гимнаст [Текст:] учебник / А. М. Шлемин. М.: Физкультура и спорт, 1973. 376 с.

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1. Физическая культура в высших учебных заведениях .....	6
1.1. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования .....	6
1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка сту- дентов .....	10
Вопросы и задания для самоконтроля .....	14
Глава 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка на занятиях художественной гимнастикой .....	15
2.1. Художественная гимнастика в системе физического воспита- ния .....	15
2.2. Воспитание прикладных психофизических качеств на заняти- ях художественной гимнастикой .....	21
2.3. Художественная гимнастика как средство эстетического вос- питания студентов .....	26
Вопросы и задания для самоконтроля .....	28
Глава 3. Организационно-методические условия проведения заня- тий художественной гимнастикой в вузе .....	29
3.1. Особенности обучения упражнениям художественной гим- настики .....	29
3.2. Характеристика средств художественной гимнастики .....	37
3.3. Организация занятий художественной гимнастикой со сту- дентами .....	94
3.4. Медико-биологические основы художественной гимнастики .....	95
Вопросы и задания для самоконтроля .....	98
Заключение .....	99
Библиографический список .....	101



Учебное издание

*Рябова Людмила Николаевна*

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Учебное пособие

**Редактор Т. А. Кузьминых  
Компьютерная верстка Н. А. Ушениной**

**Печатается по постановлению  
редакционно-издательского совета университета**

Подписано в печать 24.03.11. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов.  
Печать плоская. Усл. печ. л. 5,1. Уч.-изд. л. 5,5. Тираж 500 экз. Заказ № 433.  
Издательство Российского государственного профессионально-педагогического  
университета. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

---

Отпечатано ООО "ТРИКС"  
Свердловская обл., г. Верхняя Пышма, ул. Феофанова, 4  
[www.printvp.ru](http://www.printvp.ru)

